

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE



RICETTE SENSUALI

PER SAN VALENTINO







Gioco di coppia



nni fa il «Millo», il papà di una mia cara amica, mi disse che mi avrebbe dato la ricetta dei famosi «scampi alla Battista» solo quando mi sarei sposata. In effetti, Natalia, che era la mia testimone, quando il sì

fu pronunciato, mi fornì la preziosa formula che poi era facilissima, solo che conteneva un ingrediente segreto (a essere onesti lo avevo un po' intuito). Ho preso l'impegno di non pubblicarla mai per non turbare la tradizione della famiglia, ma posso girarvela per email solo se mi provate che siete almeno andati/e a convivere o comunque che siete innamorati pazzi. Ovviamente vale per tutti i tipi di amore, non a caso questo numero è dedicato alle coppie (nella foto, intravvedete me e un po' della mia metà a una serata speciale) convenzionali, vere, presunte, di fatto, di tutti i generi e combinazioni. Ma è anche dedicato agli amici che si ritrovano a San Valentino, poiché «signorini» e «signorine», a chi piace mangiare con le mani o sedurre con un'idea gastronomica luminosa, e certo a chi adora la cucina voluttuosa. Da tenere a mente: secondo una ricerca condotta qualche anno fa da un team di psicologi statunitensi, tra le cose più detestate dagli uomini (ma lo applicherei alla coppia in generale) ci sono: 1) lei che sta sempre a dieta, 2) lei che cerca di farlo stare a dieta, 3) lei che non cucina i suoi piatti preferiti (e qui vi possiamo aiutare) e 4) senza metterci attenzione. Poi, se amate darvi appuntamento per cena in piena notte, ci sono i suggerimenti di Giacomo Casanova (scritti da Fiammetta Fadda) che a Venezia ne ha combinate delle belle, soprattutto durante il Carnevale. Sì, il Carnevale, è sempre una fonte di dolci golosi, da assaggiare in allegria o magari con un caffè portato a letto.

Maddalena Fossati Dondero

mfossati@lacucinaitaliana.it instagram.com/maddafox



2 Editoriale

Notizie di cibo

Indirizzi, aperture, oggetti e novità per amanti della buona tavola

- 16 Design domestico La cucina è il nuovo salotto
- 17 Belle maniere Dire, fare, cenare. Celebrare con stile San Valentino
- 18 Italians

Volevo fare l'avocado. Da New York a Roma spuntano gli avocado bar

- 20 Goloso chi legge Cosa sarebbe la vita senza amore?
- 24 Storie di famiglia
 Il tartufo è intelligente.
 I tesori dell'azienda
 Savini

6 Hettori in redazione

Un wok per due. Isabella, Marco e il piatto del cuore

Il Ricettario

Piatti invoglianti, equilibrati e qualche fritto

- 30 Antipasti
- 33 Primi
- 36 Pesci
- 38 Verdure
- 40 Carni e uova
- 44 Dolci
- 49 Carta dei vini
- 50 Dispensa dei prodotti

4 Campioni ai fuochi

C'è chi si la menta. Davide Oldani e il tennista Roger Federer nello spot Barilla

56 Mattina, non solo caffè La colazione che sognavo.



I dolci del b&b marchigiano Torre di Palme

58 **Pause pranzo**<u>Schiscetta.com.</u>
La mensa hi-tech
di Amazon Italia

60 **Il ristorante**Una cena a palazzo.
A Parigi all'Hôtel de Crillon

Speciale Formaggi

66 Rime e poesie che filano In cucina con Andrea Berton

74 Curo la forma ogni giorno

Le cantine di affinamento di Guffanti ad Arona

75 7 Dop per 5 ricette Spuntini e piatti facili





La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

facebook.com/LaCucinaltaliana

instagram com/lacucinaitaliana

twitter.com/Cucina_Italiana

76 Sani appetiti

Il tocco sexy della serata. Un menu da mangiare con le mani

82 **Nel bicchiere**Ci vediamo da te?
Sei vini per sei coppie

Niente da cucinare
L'ambigu. Il tête-à-tête
secondo Casanova

90 Vita da cuoco Come si nutre un maschio alfa? Intervista allo chef Cristiano Tomei

94 Cosa si mangia a Genova

Un'americana tra i caruggi

100 Cosa si mangia a Helsinki

> Il sapore viene dal Nord. In viaggio con Maddalena Fossati

108 **Manine in pasta**Bambini, è pronto!
Ricette per lo svezzamento

114 Piccoli acquisti

La Scuola

Per scoprire novità e tendenze e imparare tecniche e segreti

- 117 L'oggetto misterioso
- 118 Nuovi corsi Appuntamenti in verde

119 Tecniche e dintorni Quante chiacchiere! 120 **Absolute beginners** Un «tiramisù» per tutti

122 L'ingrediente
Aroma appassionato: pepe

124 **Fatto in casa**Partita a Shanghai.
Bastoncini ricoperti
di cioccolato

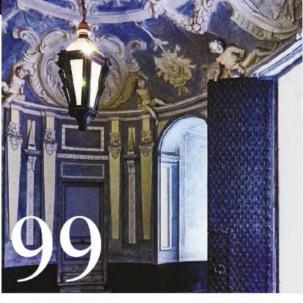
127 **Cip cip**Due cuori e uno spiedino.
Frutta per uccellini

Guide

125 L'indice dello chef

126 Indirizzi

128 Menu





IN COPERTINA Frittelle al cocco cuor di lampone (pag. 48), ricetta di Joëlle Néderlants, foto di Riccardo Lettieri

UN MONDO



Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare La Cucina Italiana anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su lacucinaitaliana.it



SOCIAL NETWORK

Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Instagram, Google Plus.

LA COPIA DIGITALE

Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?



è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese. Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.

Direttore: Emanuele Gnemmi scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:

cucina@lacucinaitaliana.it Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 02 - Febbraio 2018 - Anno 89°

Direttore Responsabile MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director BRENDAN ALLTHORPE

Caporedattore MARIA VITTORIA DALLA CIA

Web Editor SABINA MONTE VERGINE

Redazione LAURA FORTI (redattore esperto) - Iforti@lacuci naitaliana.it ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it RICCARDO ANGIOLANI (redazione testi web) - rangiolani@condenast.it Ufficio grafico RITA ORLANDI (capo ufficio grafico) FRANCESCA SAMADEN Photo Editor

ELENA VILLA Cucina sperimentale JOËLLE NÉDERLANTS Styling BEATRICE PRADA (consultant)

BEAIRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Cuochi

DANIELA ANTONIOTTI, ANDREA BERTON, DANIEL CANZIAN, EDOARDO FUMAGALLI, JOËLLE NÉDERLANTS, CLAUDIO SADLER, CRISTIANO TOMEI Hanno collaborato

TAMAR ADLER, CECILIA CARMANA, FRANCESCA DE PASCALE, AMBRA GIOVANOLI, SERENA GROPPO, GIOIA GUERZONI, SARA MAGRO, STUDIO DIWA (REVISIONETESTI), VALENTINA VERCELLI Per le immagini AG. FOTOLIA, AG. TRUNK ARCHIVE, MASSIMO BIANCHI, GIACOMO BRETZEL, PIETRO CAPARROTTA, MICHAEL GRAYDON, NIKOLE HERRIOTT, ROBERT HOLDEN, LINE KLEIN, RICCARDO LETTIERI, JÉRÔME MONDIÈRE, RODOLFO NALDINI, LINDA PUGLIESE, MONICA VINELLA

Direttore Editoriale e Comunicazione Corporate LUCA DINI

Direttore Generale Sales & Mktg FRANCESCA AIROLDI

Advertising Manager FEDERICA METTICA
Responsabile Content Experience Unit VALENTINA DI FRANCO, Responsabile Digital Content Unit SILVIA CAVALLI

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Sales Director: CARLO CARRETTONI. Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore
Beauty: MARCO RAVASI Direttore. Grandi Mercati: MICHELA ERCOLINI Direttore. Arredo: CARLO CLERICI Direttore Triveneto, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager Mercati Esteri: MATTIA MONDANI Direttore Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN New York: ALESSANDRO CREMONA. Barcellon a: SILVIA FAURÒ. Monaco: FILIPPO LAMI

> EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
>
> Presidente Giampaolo Grandi
>
> Amministratore Delegato Fedele Usai Direttore Generale Domenico Nocco

Vice Presidente Giuseppe Mondani, Direttore Centrale Digital Marco Formento Direttore Centrale Consumer e Audience Development Massimo Monzio Compagnoni Direttore Circulation Alberto Cavara, Direttore Produzione Bruno Morona Direttore Risorse Umane Cristina Lippi, Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione Luca Roldi Branded Content Director Raffaella Buda, Digital Marketing Manuela Muzza, Social Media Roberta Cianetti Digital Product Director Pietro Turi, Digital CTO Marco Viganò, Enterprise CTO Aurelio Ferrari Digital Operations e Content Commerce Director Roberto Albani

Sede: 20121 Milano, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. Padova, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700.

Bologna, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0.512750147 - fax 0.51222099. Roma, via C. Monteverd 20, tel. 0.684046415 - fax 0.68079249.

Parigi/Londra, 4 place du Palois Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-4417885 - fax 0.0331-45569213. New York, 125 Park avenue suite 2511

New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. Barcellona, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161

fax 0034933427041. Monaco di Baviera, Elerviese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0.049-89-21578970 - fax 0.049-89-21578973.

Istanbul, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sak. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0.090-532-2614343 - email: arin@condenas.it



HOME

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creati-vità. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

collezione MANICO ROSSO

8000 ManicoRosso tescoma









Burro: abbiamo fatto pace

È una vera e propria rivoluzione copernicana quella con cui gli studiosi stanno riabilitando il ruolo dei grassi nella nostra dieta. Finalmente possiamo dirlo: il burro fa bene. Recenti studi, diffusi dall'Associazione Italiana Lattiero Casearia, dimostrano che non solo non causa obesità, ma contribuisce a contrastarla. Inoltre, fornisce energia immediata, è molto digeribile, salutare per le ossa e per il rinnovamento delle cellule. Una svolta per gli amanti del toast imburrato anche se, naturalmente, non bisogna eccedere: la dose quotidiana consigliata è di soli 20 grammi. Ma c'è di che essere contenti, visto che i «burrini», come quelli nella foto, pesano da 10 a 12,5 grammi. In Italia ne mangiamo circa 2,5 kg a testa all'anno: possiamo concederci un aumento.



La cena per farle conoscere

Ha sapore femminile La Cena delle Cene, l'incontro benefico con 12 grandi cuoche internazionali previsto il 18 febbraio a Eataly Smeraldo, a Milano, ideato in collaborazione con il ristorante Alice e Parabene. forum internazionale che approfondisce ogni anno i temi sensibili sul mondo del cibo. Lo scopo? Celebrare il ruolo della donna in cucina. Il pubblico potrà godere di un percorso di 12 assaggi ideati, tra gli altri, dalla tristellata Elena Arzak e dal giudice di Masterchef Antonia Klugmann. eataly it



Un sorriso, prego

Piccola, arrotondata, in 5 colori pastello, la fotocamera a sviluppo istantaneo Instax Mini 9 di Fujifilm permette di scattare foto e stamparle subito. Con specchietto selfie e lente close-up da vicino accontenta chi ama gli autoscatti e le immagini macro. fujifilm it

Fiammante design

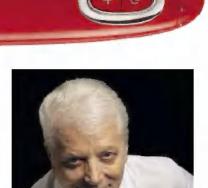
Linee Anni '50, ridisegnate in stile avveniristico per il frullatore a immersione wireless di Smeg, che sembra un piccolo pezzo di arte contemporanea.

Non a caso è uno dei vincitori dei Good Design Awards 2017. smeg.it



Cogli la prima mela

Dalle mani del coltivatore (nella foto sopra) a quelle del cuoco. Nella mostra Instant gourmet, i mosaici di fotografie dell'artista Maurizio Galimberti raccontano la storia di un frutto, dalla sua nascita alla trasformazione in tre piatti creati dallo chef Enrico Bartolini. Realizzata per la mela rosa Pink Lady, dal 12 al 18 febbraio al bistrot del Mudec, Museo delle Culture di Milano. mudec.it



m 3 П

Che intesa!

Apre questo mese il primo spazio milanese di uno dei maestri pasticcieri italiani, Iginio Massari (nella foto). La particolarità è che la nuova pasticceria con laboratorio a vista, aperta a tutti, si trova all'interno di Intesa Sanpaolo. Mai coda allo sportello di una banca sarà più dolce. A due passi dal Duomo. Milano, via Marconi angolo piazza Diaz



Unione di spirito

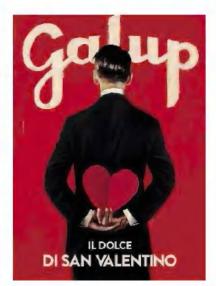
Il celebre whisky svedese Skördetid (che significa «tempo di raccolta») di Mackmyra acquista una sfumatura italiana. In collaborazione con Masi viene affinato nelle botti del Costasera, Amarone simbolo della cantina veronese, dopo una parziale maturazione in Svezia. Un debutto, curato dalla Master Blender italosvedese Angela D'Orazio, in edizione limitata. masi it





Solo pochi esemplari

Di uomini romantici?
Per fortuna, loro non sono
in edizione limitata.
Lo è invece il nuovo dolce
di Galup, dedicato agli
innamorati. Un impasto
lievitato, con gocce
di cioccolato, a forma
di cuore, ricoperto di
cioccolato extra fondente
e decorato con zuccherini
rossi. La confezione è
personalizzabile per
rendere il dono più speciale.
16,90 euro. galup.it



ABOUTE ABOUTE ABOUTE TORIES OF A PARTY SOUL ABOUTE THE PARTY SOUL ABOUTE THE PARTY SOUL ABOUT THE PARTY SOUL ABOUT

Filtri d'amore

Per le anime inquiete, per chi ama la notte e i tatuaggi «old school» ecco le bibite Tattoos Abbondio. Ginger e toniche (classiche, al sambuco, alle erbe del Mediterraneo), da miscelare subito in un cocktail che vi farà palpitare. eurofood.it



Fuga in coppia

Concedetevela all'Evian Resort, un paradiso affacciato sul lago di Ginevra, che propone un «pacchetto» per festeggiare il giorno di San Valentino nello splendido cinque stelle Hotel Royal: inclusi nell'offerta, Champagne in camera e cena al ristorante (nella foto) con menu degustazione. eviapresort.com

Notizie di cibo



Assaggi di stile

È la Gucci Osteria di Firenze, che riapre completamente rinnovata (sopra), il nuovo ristorante di Massimo Bottura. Situato nel Gucci Garden del trecentesco palazzo della Mercanzia, sede del museo della griffe, il locale vede ai fornelli Ana Karime Lopez Kondo. In menu, piatti della tradizione e qualche tocco internazionale (si va dai tortellini al Parmigiano Reggiano alle tostadas peruviane). Per i followers della maison c'è invece Gucci Places, una guida internazionale di luoghi, in versione app, da cui, per bellezza e interesse, gli stilisti hanno tratto ispirazione. Grazie alla geolocalizzazione, si possono ottenere informazioni e scaricare un badge di accesso. Tra i posti selezionati, c'è anche un ristorante e lounge bar, il Bibo di Hong Kong (sotto). gucci.com





Vuoi un drink?

Fanno parte della serie Tank di **Tom Dixon** il decanter per il whisky da 1 litro e i bicchieri abbinati, in vetro soffiato con dettagli in rame dipinti a mano.







Una dama francese a casa mia

La metto in cucina o nel salotto?
Ida della collezione Galerie de Portraits
di **Ibride** è un grande vassoio
in laminato ad alta pressione,
ma può diventare anche un quadro
da appendere. <u>ibride f</u>r





usati per il film.

In alto e sopra, il vagone
ristorante e la brigata
di cucina del Venice
Simplon-Orient
Express (quello vero):
il rifornimento avviene
a ogni stazione.
Accanto e sotto, un ciak
e la locandina del film
diretto e interpretato
da Kenneth Branagh,
nelle sale dallo
scorso dicembre.

SCOTSO DICEMBER.

suo uovo à la coque. Debutta così, nelle prime sequenze di Assassinio sull'Orient Express, il commissario interpretato da Kenneth Branagh. È chiaro fin da subito che un ingrediente del successo di questo remake cinematografico dell'omonimo romanzo di Agatha Christie è l'arte della tavola. Ambientato tra i vagoni del leggendario treno Venice Simplon-Orient Express (che tutt'oggi tocca città come Venezia, Londra e Istanbul), il film abbina raffinate atmosfere Anni '30 ad apparecchiature regali e menu intriganti. Niente di Iontano dalla realtà, visto che chi sale a bordo trova la cucina di altissimo livello curata da Christian Bodiguel (da più di trent'anni executive chef sullo storico treno) con Champagne bar e cocktail vintage a disposizione di ogni passeggero. Per emulare tanta grandeur la produzione ha chiesto la partecipazione di Villeroy & Boch per quanto riguarda piatti e cristallerie, di Godiva per una selezione di cioccolatini studiati ad hoc e dello Champagne Veuve Clicquot, che nel film scorre copiosamente. Imperdibile il confronto fra il gangster Edward Ratchett (Johnny Depp) e Poirot. Le battute, cupe e taglienti, avvengono davanti a un tortino peccaminoso. Un intrigante equilibrio tra dolce e amaro.







Portofino



on ci piace più chiudere la porta per nascondere le pentole sul fuoco (e non ci spaventa tenere a bada l'aroma del
soffritto). Anzi, le por-

te, e le differenze tra cucina e soggiorno, sono passate di moda. Il design ci aiuta sempre meglio a costruire la nostra idea personale di «tutto in uno spazio unico», i materiali sono belli da guardare (e da far vedere), le forme super funzionali per lavorare in libertà in un ambiente che quasi si tiene a posto da solo. Le cucine Principia e Convivium di Arclinea hanno contenitori intelligenti per riporre attrezzi e cibo (che sono sempre a portata di mano, ma ben nascosti). Mimetizzano gli elettrodomestici (con incassi a filo di precisione, perfino la cappa è a scomparsa). Annullano gli ostacoli, integrando tutte le maniglie, così si pulisce al volo con una sola passata. Della vecchia cucina non resta più neanche l'odore. Se scegliete l'aspiratore giusto.

calore, tutta la parete è composta con moduli Principia in rovere fumé; l'isola Convivium al centro dà luce con l'acciaio del piano Artusi e le ante color bronzo. A destra, soluzione a contrasto tra il top di marmo lucido dell'isola Principia e il rovere fumé del tavolo Opus.

«I miei progetti si basano sulla visione di come dovrebbe essere la cucina dal punto di vista pratico ed emozionale» Antonio Citterio

DIRE, FARE, CENARE

Come celebrare con stile l'appuntamento più kitsch dell'anno

di FIAMMETTA FADDA

esta degli innamorati, ma quali? I principianti, quelli di
lungo corso, quelli
di recupero o, anche,
quelli trasversali?

Una celebrazione da non trascu-

rare, anche perché stende un'assoluzione ecumenica su altri anniversari colpevolmente dimenticati: la data del primo incontro, del matrimonio, del compleanno.

Fiori? Sì, ma senza biglietto d'accompagnamento, perché l'ano-

nimato crea mistero e incertezza, elementi necessari ad alimentare l'intrigo sentimentale. I tempi della risposta saranno un buon indizio del numero dei concorrenti. Evitate le piante che vanno poi accudite e, a maggior ragione, i bonsai, più impegnativi di un infante. Messaggini, cartoline prestampate, cuoricini? No. Sì invece a una lettera d'amore scritta a mano con tutto quello che di bello c'è da dire, che non si è detto da tempo o non si è mai o ancora detto.

IL LUOGO

Evitate la cena complice al lume di candela. Un incontro davvero romantico ha bisogno di luoghi evocatori di emozioni. Così la stazione di una grande città, col suo tempo sospeso tra arrivì e partenze, incontri e addii. Per esempio un tavolo coi velluti da treno di lusso a Le Train Bleu, il ristorante della Gare de Lyon a Parigi, protagonista di grandi film a partire dal capolavoro di Luc Besson, *Nikita*, nel 1990. Oppure uno sgabello dell'Oyster Bar della Grand Central Station di New York. E perché non

un aeroporto? Quello di Linate a Milano ha un ristorante di qualità, il Michelangelo, con panorama su atterraggi e decolli verso ignote destinazioni. Se si tratta di un grande amore, un locale davanti a luoghi celebri per grandi passioni può fare

> il suo effetto. Verona ne ha due o tre non lontani dal balcone di Giulietta; a Londra Sir David Tang, il grande snob cino-inglese, consigliava qualsiasi indirizzo (anche un pub) con vista sulla Torre di Londra, da dove il duca di Orléans, prigioniero dopo la batta-

glia di Agincourt, scrisse un'accorata poesia alla sua sposa. Oppure, confidando nel salto emotivo provocato dall'arte, non si sbaglia prenotando uno degli (oggi ottimi) ristoranti all'interno di un museo, previa visita a un'ala suggestiva. Così, il The Modern, del MoMA; o il Nerua del Guggenheim di Bilbao. Raccomandazione finale: le coppie di lungo corso evitino il locale in cui hanno festeggiato il primo San Valentino. Il paragone potrebbe essere foriero di recriminazioni e approdare in un infausto litigio.

PENSIERI IN GRANDE
Misura 30x40 centimetri
la carta da lettere formato
maxi di Gucci, con decori
rétro e suggestioni
contemporanee, creata
da Alessandro Michele
per l'apertura del Gucci
Garden all'interno
del Palazzo della
Mercanzia a Firenze.

LA TAVOLA

Cibi e bevande sono un elemento poco rilevante a San Valentino, dato che quando si è innamorati si è disappetenti. Ma è un appuntamento molto atteso da cuochi e ristoratori perché il tutto esaurito è assicurato, e sono molti quelli che creano menu speciali a prezzi accattivanti. Il consiglio è di vagliarli attentamente alla luce dei seguenti pro e contro. Primo: evitare i menu degustazione di dieci, dodici portate, sono di durata estenuante e di digestione laboriosa, il che contrasta con l'auspicato finale della serata. Secondo: costruirsi un menu «alla francese» saltando il primo piatto, dato che il cestino del pane (spesso accompagnato dal burro o da assaggi di olio) e il dolce (sempre rinforzato da frivolezze pre e post dessert) sconsigliano di farcirsi di altri carboidrati. Terzo: evitare aglio, cipolla, erba cipollina, sia crudi sia in salse e intingoli. Appesantiscono l'alito e, come spiega il medico, i loro oli essenziali hanno bisogno di 48 ore per essere smaltiti dal circolo sanguigno. Quarto: evitare gli ingredienti troppo allusivi o troppo particolari. No alle ostriche se si è ancora in fase ini-

> ziale di corteggiamento; no alle lumache e al fritto di cervella se non si è tra gourmet sperimentati.

> > Quinto: evitare il solito aperitivo a base di Champagne in favore di un cocktail evocatore. Così, un Vesper Martini (gin, vodka, lillet blanc, agitato, non mescolato), variazione creata da James Bond per la fascinosa Vesper Lynd in Casino Royale.





piccole dosi (perfetto per le diete), è antidepressivo e pure afrodisiaco. In sintesi, è un superfood che fa bene a tutto.

Cogliendo la tendenza, in pochi mesi nel 2017 sono nate le prime insegne con menu «all avocado», e tra queste l'Avocaderia (avocaderia.com) di Brooklyn. Ad aprirla, lo scorso aprile, sono stati tre giovani italiani, Francesco Brachetti, Alessandro Biggi e Alberto Gramini. Francesco ha scoperto l'avocado in Messico, se n'è innamorato e ha coinvolto Alessandro e suo cugino Alberto nell'impresa di aprire un bar a tema. Dove? A New York! Perché proprio lì? Per testare come reagiva il pubblico più curioso ed esigente del mondo. E il takeaway nella Industry City Food Hall a Sunset Park piace. Inizia a preparare frullati e mousse alle 9, e prosegue con toast, insalate e guacamole fino alle 16.

Ma quanto se ne può mangiare in un pasto? Secondo la nutrizionista 1/8, senza olio. In questo caso però si può trasgredire. «Noi ne usiamo mezzo a portata», dice Francesco, «ma se per una volta si assaggiano 2 o 3 piatti, non succede niente». Un dubbio è lecito: non ha tutto lo stesso sapore, dall'antipasto al dolce? «Al contrario! Non avendo un gusto marcato, l'avocado si sposa a tanti ingredienti, e si può usare al



posto di panna e latte per dare consistenza a dolci, mousse e frullati. Noi lo abbiniamo a frutta e verdura di stagione, il che ci permette di variare i 16 piatti del menu».

Dunque, bene fa bene, buono è buono, c'è però una nota dolente che riguarda l'avocado: la crescita della domanda
ne ha fatto salire il prezzo e intensificato
la monocoltura, causa di impoverimento della terra e deforestazione. «È vero»,
conclude Francesco, «perciò ci riforniamo da una cooperativa nello stato di
Michoacán, in Messico, che produce in
modo biologico e sostenibile e rispetta i
diritti dei lavoratori. La nostra missione
è offrire un cibo che faccia bene, e non
rechi danno a nessuno».

Dai tropici alla «gricia»

A Roma l'avocado si spalma su una bruschetta e si condisce con guanciale e pecorino

a giugno 2017, anche la capitale ha il suo primo Avocado Bar (avocadorestaurantbar.com), una vetrina piccola piccola a due passi dalle vestigia del Foro Romano. E a giudicare dalla fila interminabile, e dai 300 chili di avocado biologici Hass del Kenya consumati ogni settimana, il concept ha riscosso successo, e sarà presto replicato a Milano, Napoli e Bologna. Anche perché soddisfa tutti i gusti e gli orientamenti, vegetariani, vegani, crudisti inclusi. Al banco si sperimenta, spaziando liberamente dagli ingredienti regionali al fast food. Nascono così la bruschetta «alla gricia» con crema di avocado, guanciale e pecorino in scaglie e l'Hamburguesa, un avocado tagliato a metà, tipo panino, e imbottito con

cipolla rossa, salmone fumé, robiola e granella di pistacchio. Ma all'Avocado Bar si continuano a cercare nuove ricette e nuovi impieghi, anche nel dolce, tuttora poco comune in Italia. Oltre ai frappè con la frutta, propongono tre gelati: Sicilia, semifreddo con pasta di cannolo, scorza di arancia, polpa di avocado; Suerte, stecco alla crema di avocado coperto di cioccolato; Pasión, tartufo con cuore di avocado e ricotta.

La Rosa del Paradiso, con hummus alla rapa rossa, avocado in fettine sottili e granella di pistacchio. A destra, Alessandro, uno dei ragazzi di Avocado Bar.

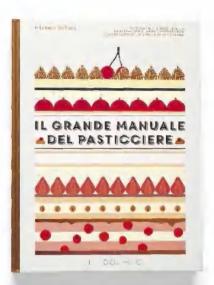


Cosa sarebbe LA VITA SENZA AMORE?

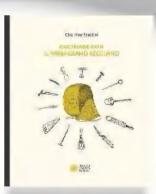
Declinato in tutti i modi. Per esempio, nella gioia di creare un dolcetto, nell'apparecchiare con eleganza, nel prendersi cura della salute, la nostra e quella del mondo

A cura di ANGELA ODONE





l titolo non mente e la dimensione del volume restituisce l'aura di sacralità che circonda la pasticceria, mentre i colori pastello rimandano al sorriso carezzevole dei venditori di bonbon. Apritelo e l'attrazione sarà forte: vorrete provare tutte le ricette, dalle basi classiche, frolla, pan di Spagna, glassa, ai dolci più complicati. Ognuna è descritta passo passo e comprende un disegno in sezione, a mo' di progetto architettonico, le foto dei singoli ingredienti, l'elenco degli strumenti, e una guida (fondamentale) per organizzarsi al meglio. Mélanie Dupuis, Il grande manuale del pasticciere, L'ippocampo, 29,90 euro

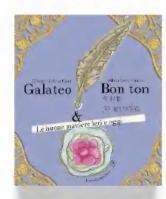


RE E JOLLY IN CUCINA

È il Parmigiano Reggiano Dop.
Vanto del nostro patrimonio
alimentare, è raccontato
e presentato al suo meglio,
in più di cinquanta ricette.
Tutte completate da consigli e
piccole curiosità. Clara Nese
Scaglioni, Cucinare con il
Parmigiano Reggiano, Franco
Cosimo Panini, 18 euro



Il Galateo di Monsignor Della Casa? Silvia Columbano, divertente voce fuori campo, guida alla riscoperta del trattato cinquecentesco che ancora (e soprattutto) oggi dovrebbe essere un must. G. Della Casa e S. Columbano, Galateo & Bon ton moderno (ma non troppo), Franco Cesati Editore, 16 euro



Renzo Pellati Conoscere e gustare BURRO con ricelte squisite di rinomati Citel

LA REVANCHE

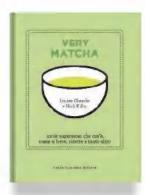
Né lodi, né condanne per il più voluttuoso tra i grassi. Renzo Pellati, fine studioso e dottore in Scienza dell'Alimentazione e dell'Igiene, sfata miti e luoghi comuni con un po' di storia, dati scientifici e ricette. R. Pellati, Conoscere e gustare il burro, Daniela Piazza Editore, 23 euro

1 TAVOLO PER 2

Per festeggiare l'amore non c'è solo San Valentino. Tutti i giorni sono buoni per una cenetta intima. L'importante è che il menu sia curato, e semplice, come nelle dieci proposte che trovate in questo agile libretto.

Paola Balducchi,
La cucina degli innamorati,
Edizioni Il Fiorino, 12 euro





LA FORZA DEL VERDE

Tutto ciò che c'è da sapere sul tè giapponese più pregiato, più impalpabile, più ricco di proprietà benefiche. Dà energia, aiuta a concentrarsi, protegge dall'invecchiamento. Super anche in cucina (sperimentatelo nell'impasto degli gnocchi).

L Cheadle e N. Kilby, Very Matcha, Guido Tommasi Editore, 25 euro

ELISIR DI GIOVINEZZA

Non serve cercarlo in capo al mondo. Il segreto per vivere meglio è scegliere cibi che proteggano l'organismo, e dedicare attenzione a tutti i pasti, prima colazione compresa. Cucinando piatti «efficaci»: qui ce ne sono oltre cinquanta. C. Trenchi, Smartfood, Edizioni White Star, 16,90 euro





PACE E RAVANELLI

Un'analisi del nostro mondo, tagliente ma sostenuta da un profondo amore per ogni forma di vita. Che va salvaguardata con gesti responsabili, dalla spesa alla drastica riduzione dei rifiuti domestici. A. Meschi, B. Di Cesare, Vegan Revolution, Terra Nuova Edizioni, 10,50 euro

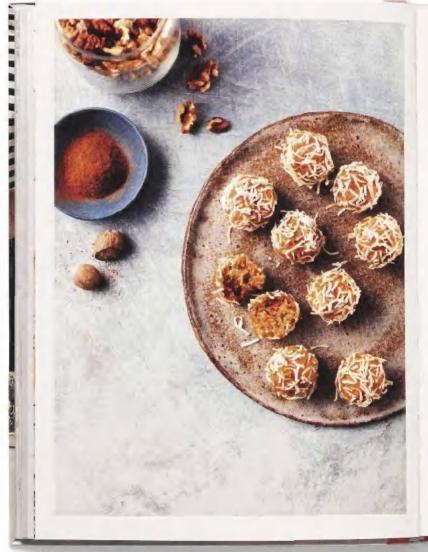
ODE ALLA MUFFA

L'aglio nero è una leccornia in voga tra gli chef stellati. Se non lo avete mai assaggiato, in queste pagine imparerete a prepararlo e conoscerete tutte le alchimie della fermentazione e la bontà dei cibi fermentati. S. Bureau e D. Côté, Rivoluziona la tua cucina con i fermenti vivi, Edizioni Sonda, 19,90 euro





hi non ha mai ceduto alla tentazione di mangiucchiare tra un pasto e l'altro e sa resistere impassibile di fronte a dolcetti e chips alzi la mano. Confessate le nostre debolezze, vale la pena di assaggiare i bocconcini di Kate Bradley, giovane autrice australiana. Nel suo Bliss Bites (morsi di beatitudine) propone decine di ricette ghiotte e ricche di principi nutritivi, vegane, senza lattosio e senza glutine. Da non perdere le Berry protein bombs, le barrette «Bounty» hunters o le Carrot cake bliss balls (nella foto a destra), per lasciarsi sedurre senza sensi di colpa. Kate Bradley, Bliss Bites, Hardie Grant Books, 19,99 dollari



Love

150 g (5% oz/ 10 medjool da pitted 1 large carrot, 1 teaspoon fin ½ teaspoon gr

Place all the blender and Take ab balls then rocontainer, the fridge, and a

If you want s (1 oz/¼ cup) grated ginge











Impegno e passione fanno di ogni traguardo un nuovo punto di partenza. Tigotà è fiera ed orgogliosa di festeggiare con Voi un nuovo grande traguardo: il 500° Tigotà. Le vittorie e i grandi successi ci rendono migliori se sono condivisi con Voi.

A tutti Voi 500 volte Grazie!





IL TARTUFO È INTELLIGENTE

Lo sostengono i Savini, famiglia che da quattro generazioni scova nei boschi profumati tesori. Un successo iniziato su una Vespa. E proseguito tra segreti e un Guinness dei Primati

A cura di SARATIENI, Foto RODOLFO NALDINI



ei boschi vicino a Forcoli, nel Pisano, risuona continuamente un nome: Giotto. Tra querce e lecci, sbuca un cucciolo di lagotto romagnolo, molto giocherellone. Non è un maestro della pittura medievale ma anche lui ha un grande talento, scovare, con il suo naso finissimo, uno dei più ambiti gioielli del bosco, il tartufo. È

mattina e sto partecipando alla mia prima «truffle experience», ovvero una caccia al tartufo. A guidare un gruppo di neofiti meravigliati c'è Luca, collaboratore di Cristiano Savini, quarta generazione di una famiglia che su questi funghi prelibatissimi ha fondato il proprio mestiere. Cristiano, con pazienza mista a una certa inquietudine, segue le peripezie di Giotto jr. «Vedete? Qui sono già passati i cinghiali», ci mostra indicando

una buca e coprendola «altrimenti le radici degli alberi si seccano e addio tartufi del futuro. Quest'anno, in ogni caso, ce ne sono pochi», osserva. «La scorsa estate è stata molto arida e questo, insieme agli sbalzi di temperatura degli ultimi anni, non aiuta. Per fortuna che il tartufo è un fungo intelligente».

Addirittura?

«Certo, si sta adeguando ai cambiamenti climatici. Si evolve, come tutte le specie, ed è espressione del territorio: cresce solo in luoghi incontaminati».

Quando ha trovato il suo primo tartufo? «A sei anni, con Stella, uno dei cani migliori che abbiamo mai avuto. Ricordo l'eccitazione e il profumo, come fosse ora».

Che cosa serve per trovare i tartufi?

«Il cane giusto. Un tartufaio ha un rapporto quasi simbiotico con l'animale. Prima di Giotto jr, c'era Giotto senior, un campione assoluto. Mi capiva al volo. Le faccio un esempio: quando tornavo a casa di cattivo umore, il cane se ne accorgeva subito e non mi veniva nemmeno incontro. Mia moglie no (ride, ndr)».

Come si riconosce il cane più adatto?

«Alcune razze sono più portate, come i lagotti o i bracchi. Sin da piccoli li alleniamo a cercare. Le mammelle della madre, secondo l'usanza, vengono anche massaggiate con un minuscolo pezzo di tartufo per abituare la cucciolata all'odore».

Sul mondo dei tartufi spesso aleggia una sorta di mistero.

«I tartufai sono una specie di "carboneria": nessuno sa da dove spuntano questi tartufi. Per questo ho pensato di coinvolgere le persone nella caccia al tartufo. Nel 2007 abbiamo trovato, sotto una quercia millenaria, un tartufo bianco enorme (circa 1 chilo e 300 grammi), e siamo finiti nel Guinness dei Primati. Hanno iniziato a scriverci, tutti volevano venire qui. Ho capito che dovevo chiarire un paio di cose».

Per esempio?

«Il tartufo mica si trova solo a novembre, come pensano in tanti, ma tutto l'anno, salvo una flessione a maggio. E non esiste solo il tartufo bianco. Ci sono ben 9 tipologie di tartufo. Ognuna ha una stagione e piante di riferimento. Qui siamo a 35 km dalla costa e a 70 dagli Appennini. In 100 km di raggio si riesce a trovare di tutto, dal bianchetto o marzuolo, che è primaverile e cresce tra le radici di pioppi e pini marittimi, al bianco, che adora le querce, e si trova da settembre a dicembre. Non dimentichiamo il nero o scorzone, estivo».

Altri miti da sfatare?

«Piemonte e Toscana sono le regioni più produttive, ma il tartufo cresce quasi in tutta Italia. L'ideale è cercarlo in un terreno sabbioso, che lo fa crescere "coccolato", non compresso, bello tondeggiante».

Chi le ha trasmesso questa passione?

«Mio padre Luciano, che da sempre si interessa anche di cucina. Ha dato una svolta internazionale all'azienda decidendo di lavorare i tartufi di scarto, non commercializzabili perché rotti, per ricavarne conserve, e aprirsi alla ristorazione, invece che delegare a terzi».

Ad avviare l'attività è stato però suo nonno Zelindo.

«Un uomo di tanta testa e poca fatica. Negli Anni '20 era guardacaccia in una tenuta vicino a Palaia, che ispezionava con la sua Vespa. Andare a tartufi era considerato uno sport di serie B, per cacciatori mancati. Negli Anni '70, gli esemplari sotto i 50 g venivano dati ai maiali. Oggi si vendono quelli dai 5 g, sopra i 200 g i tartufi si vendono a pezzi. L'attività nacque da una sua intuizione».

Quale?

«Durante i fine settimana la famiglia Gambacastelli, proprietaria della tenuta, organizzava dei banchetti per gli amici. Si mettevano in tavola interi panieri di tartufi. In molti, di nascosto, abbordavano mio nonno: "Zelindo, c'hai mica due chili di quei tartufi di ieri?". Lui provvedeva. Gli scambi avvenivano nel retrobottega di un bar del paese, il Montanelli. Ci rimane il suo taccuino segreto».

Ovvero?

«Ogni raccoglitore segna una mappa su un quaderno, con le piante esatte e la tempistica per controllare la presenza dei vari tipi di tartufi. Si trasmette di padre in figlio in punto di morte».

Che cosa è cambiato oggi?

«Esportazioni in tutto il mondo, tre ristoranti, a Firenze, Milano e Roma, dei corner per la degustazione e l'acquisto delle specialità, nei principali aeroporti italiani. Dal 2014 collaboriamo col sito di e-commerce francese *vente-privee.com*, con cui organizziamo vendite di tartufi freschi e conservati. La prossima? Ad aprile».

Dal bosco al web?

«Sì, la tecnologia ci permette di raggiungere tutti velocemente. E di insegnare come degustare questo tesoro del bosco. In molti non sanno per esempio che non va cotto, e va consumato entro cinque giorni dalla raccolta perché una cosa non bisogna dimenticarla: il tartufo è vivo».





Sopra, i tagliolini al tartufo bianco serviti nel ristorante dell'azienda Savini, a Forcoli, borgo medievale sulle colline pisane. A destra, uno dei tartufai, Luca, con il cane Giotto jr. Nella pagina accanto, un ritratto della famiglia Savini; primo e secondo a sinistra, Cristiano e il padre Luciano.





Isabella e Marco, moglie e marito, cucinano spesso insieme, anche con i loro figli (a parte il terzo, che ha solo cinque mesi). Eccoli alle prese con la ricetta che amano di più

> Testi LAURA FORTI Foto RICCARDO LETTIERI Styling BEATRICE PRADA

uando taglio le cipolle metto in bocca una sorsata di acqua, così non piango. Vuoi provare?», dice Isabella rivolta a Marco. «No, amore, preferisco piangere», rispon-

de lui, ma poi, invece, ride. E si inginocchia davanti a lei, offrendole su un vassoio il petto di pollo, a forma di cuore... Isabella Arrigoni ha un'agenzia di casting, Marco Cattaneo è un giornalista sportivo e cucinare è una passione condivisa, da quando stanno insieme. «L'ho conquistato con un piatto, la prima volta che sono andata a casa sua», racconta Isabella. «Mi ha invitato lui, ma ho cucinato io: un ragù di cozze e vongole. «Sì, è vero», conferma Marco. «Del resto l'ottanta per cento degli ingredienti e dei piatti che oggi mangio l'ho conosciuto grazie a lei. Prima, sapevo cucinare solo il panino con l'hamburger

e la pasta all'amatriciana. Mangiavo schifezze e sempre troppo salato. Ora ho scoperto le zucchine, le carote... mangio minestre! E ogni domenica cerchiamo insieme un nuovo ingrediente che non conosciamo, magari un po' strano, e lo assaggiamo. Tra l'altro, la sperimentazione per noi è inevitabile, perché io sono intollerante al lattosio, mentre Isabella è celiaca. È una sfida mettere insieme piatti buoni che vadano bene per tutti e due». Ouesto wok è una ricetta collaudata (niente glutine né lattosio) che Isabella e Marco preparano spesso, e in grandi quantità. Per l'occasione, però, ne hanno fatto una versione romantica, per due: «Abbiamo aggiunto un tocco di piccante, e abbiamo pensato a una presentazione più elegan-

te, mettendo il riso negli stampini, invece di mescolarlo alle verdure, come

facciamo di solito».







Ci sono momenti che hanno un sapore speciale



FAMIGLIACECCHI

www.famigliacecchi.it

Il ricettario

Testi LAURA FORTI AMBRA GIOVANGLI ANGELA ODONE SARA TIENI Fotografie

RICCARDO LETTIERI Styling

Styling BEATRICE PRADA

LA CUCINA
ITALIANA
PREPARATO
E ASSAGGIATO

ON LA CUCINA
ON LA CUCINA
ON LA CUCINA
ON LA CUCINA REDATO

febraio

Troverete sempre la nostra cucina felice, e cioè equilibrata e invogliante.

Questo, però, è anche il mese di Carnevale, e del fritto. La tradizione non si tradisce.

Se l'olio è ben caldo (il termometro aiuta), non si tradisce nemmeno la salute:

il cibo cuoce alla perfezione, protetto dalla crosta croccante,

e resta asciutto, non unto. Fate la prova con i cannoli di mais, le frittelle

e le chips magistrali della nostra Joëlle (Belgio docet).

Piattino decorato a mano Silvia Settepanella, calici artigianali Piercing dl Massimo Lunardon.



Uovo in cereghin, verza e prosciutto croccante

Cuoco Daniel Canzian Impegno Medio Tempo 1 ora più 4 ore per la verza Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g patate

80 g taleggio

- 8 uova
- 8 fettine di prosciutto crudo
- 4 foglie di verza prezzemolo tritato salvia – aceto – burro – sale olio extravergine – pepe

Scegliete 2 foglie di verza esterne, più scure, e due dal cuore, più chiare; sbollentatele in acqua bollente per 2 minuti, scolatele e fatele essiccare in forno a 60 °C per 4 ore.

Lessate le patate per 40 minuti, poi scolatele e sbucciatele. Schiacciatele con una forchetta e conditele con sale, pepe, aceto, olio e un po' di prezzemolo. Mettete le fettine di prosciutto tra due fogli di carta da forno e infornatele con

fogli di carta da forno e infornatele con un peso sopra, a 180 °C, per 10 minuti. Sfornatele e lasciatele raffreddare: diventeranno croccanti.

Preparate le uova: rompetene due alla volta, separando i tuorli dagli albumi.

Sbattete leggermente gli albumi, in modo da sfibrarli un po'; friggeteli con una piccola noce di burro e un pizzico

di sale in una piccola padella (ø 20 cm). Non appena la frittatina si sarà rappresa, trasferitela su una placca coperta con carta da forno. Preparate così altre 3 frittatine di albume.

Distribuite le patate schiacciate su una metà delle frittatine. Create un piccolo incavo nelle patate e adagiatevi 4 tuorli (con quelli rimasti potete preparare una crema pasticciera, oppure rassodarli e grattugiarli «a mimosa», come accompagnamento).

Circondate i tuorli con dadini di taleggio, chiudete le frittatine a mezzaluna e infornatele a 180 °C per 3-4 minuti.
Friggete in poco burro 8 foglie di salvia.
Servite le uova con le foglie di verza essiccate, la salvia e il prosciutto croccante.

Finta terrina di fagiano

Cuaco Daniel Canzian Impegno Facile Tempo 40 minuti più 24 are di riposo Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

350 g ricotta fresco 200 g insalata mista di stagione 200 g vino rosso corposo 100 g burro

30 g farina di avena

15 g tartufo nero

1 carota

gambo di sedano

1 piccola cipolla crostini di pane alloro – rosmarino – salvia pepe nero in grani – aglia bacche di ginepro – sale

Versate il vino in un recipiente e profumatelo con 2 foglie di allora, l rametto di rosmarino, 2 foglie di salvia, 2 grani di pepe, 2 bacche di ginepro, l spicchio di aglio con la buccia, schiacciato, Lasciatelo in infusione per 12 ore.

Tritate carota, sedano e cipalla e fateli appassire dolcemente in uno casservola con 30 g di burro, per circa 3 4 minuti. Quando le verdure si saranno ammorbidite, aggiungete il vina, con tutti gli aromi. Portate a ballore e cuocete per altri 5-6 minuti.

Filtrate tutto in un setaccio, schiacciando bene verdure e aromi. Addensate il liquido attenuto facendolo bollire ancora per 2 minuti, poi spegnete e unite la farina di avena. Mescolate con una frusta finché non si sarà incorporata: otterrete una pastella Aggiungete alla pastella la ricotta poca per volta, mescolando energicamente con una spatola, finché il composto non si staccherà bene dalle pareti della casservola, a questo punto amalgamatelo con il resto del burro, morbido, quindi aggiungete il tartufo tritato, cale tritato, sale e una macinata di pepe Distribuite il composto ottenuto in 4-6 terrine e fate riposare in frigo per 12 are Servite le finte terrine con l'insalata e crostini di pane.

Da sapere Questa ricetta è tratta, con qualche modifica, dal libro Cucina vegetariana e naturisma crudo, scritto nel 1930 da Enrica Alliata. Duca di Salaparuta. Il volume raccaglie una serie di preparazioni che traducono in versione vegetariana piatti solitamente a base di carne (pasticcio di fegato grasso, bracioline...), utilizzando ricotta, legumi, cereali e ortaggi.



antipasti

Cannoli di mais con stoccafisso mantecato

Cuoco Daniel Canzian Impegno Medio Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g stoccafisso ammollato
50 g farina di mais bianco
50 g farina per pizza
10 g Parmigiano Reggiano Dop limone in salamoia
olio di arachide – sale – pepe

Mettete lo stoccafisso in una casseruola con acqua abbondante fredda e fatelo cuocere per circa 1 ora dal bollore. Frullate la farina di mais ottenendo una polvere. Impastatela con la farina per pizza, il parmigiano e 50 g di acqua; ponete il panetto in una ciotola, copritelo e fatelo riposare per 30 minuti.

Stendete la pasta in uno strato sottile (2 mm) e ritagliatevi 8 quadrati di 7 cm. Avvolgeteli su altrettanti stampi per cannoli (Ø 1,5 cm), avendo cura di inumidire con un po' di acqua un lato, per sigillarli bene ed evitare che si aprano in cottura. Lasciateli riposare per 30 minuti.

Scolate lo stoccafisso, togliete la pelle e le lische e sminuzzate la polpa. Pesatene 100 g e frullatela, aggiungendo a filo 200 g di olio di arachide; insaporite lo stoccafisso mantecato con sale e pepe. Friggete i cannoli, senza sfilarli dagli stampi, in 4-5 dita di olio di arachide a 170 °C. Cuoceteli per 1-2 minuti, smuovendoli di continuo. Scolateli su carta da cucina e sfilateli dagli stampi. Trasferite lo stoccafisso mantecato

in una tasca da pasticciere e farcite i cannoli di mais.

Taaliate a dadini minuscoli la scorza di un auarto di limone in salamoia. Servite i cannoli con insalata mista di stagione, condita con un filo di olio, e completate con il limone a dadini. Da sapere Per alleggerire il sapore, potete sostituire lo stoccafisso con il baccalà dissalato oppure, per un risultato ancora più gentile, con merluzzo nordico fresco, lessato con aromi. I limoni in salamoia sono una specialità marocchina; si trovano già pronti nei negozi di specialità etniche, ma si possono anche preparare in casa: incidete in profondità i limoni non trattati per il lungo, lasciando integre le calotte. Riempiteli di sale grosso e chiudeteli in un vaso con un peso sopra. Lasciateli riposare per almeno 30 giorni.



Drimi Tagliatelle al ragù aromatico Preparate un trito di sedano, carota e cipolla e soffriggetelo in un velo di olio. Cuoca Daniela Antoniotti Impegno Facile Tempo 1 ora e 45 minuti Tritate finemente la carne con il coltello (oppure fatela macinare dal macellaio). INGREDIENTI PER 4 PERSONE Aggiungetela al soffritto con 1-2 rametti di rosmarino e 4 bacche di ginepro racchiusi 350 g tagliatelle all'uovo in un sacchettino di garza; rosolate per 350 g polpa di manzo o di cervo 5-8 minuti. Sfumate con 200 g di vino, unite gambo di sedano 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro 1 carota e cuocete con il coperchio a fiamma 1/2 cipolla – vino rosso corposo media per l'ora e mezza circa. Eliminate bacche di ginepro infine gli aromi e regolate di sale, se serve. concentrato di pomodoro Cuocete le tagliatelle in abbondante rosmarino - sale acqua salata. Scolatele e conditele olio extravergine di oliva con il ragii aromatico. LA CUCINA ITALIANA - 33



Dischi di pasta al nero con seppie e sugo al kumquat

Cuoca Daniela Antaniotti Impegno Medio Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g seppie pulite 300 g farina 00

50 g nero di seppia

3 uova

5 kumquat (mandarini cinesi)

1 peperoncino vino bianco olio extravergine di oliva sale Preparate la pasta amalgamando le uova con la farina e il nero di seppia fino a ottenere un panetto compatto. Fatelo riposare per 1 ora in una ciatola coperta con pellicola.

Affettate a striscioline i sacchi delle seppie. Tenete da parte i tentacoli. Preparate un fondo di pesce: rosolate in una padella con poco olia i ritagli delle seppie accuratamente puliti e risciacquati, 2 kumquat tagliati a metà, il peperoncino tritato e un pizzico di sale per 2-3 minuti a fuoco medio. Sfumate con 20 g di vino bianco, quindi unite 500 g di acqua. Fate cuocere per 1 ora a fiamma media, finché

il liquido non si sarà ridotto della metà. Tirate la stoglia a mano o con la macchina in strisce sottili 2 mm. Ritagliate dei dischi con un tagliapasta (# 8 cm). Rosolate le striscioline di seppia e i tentacoli in una padella con poco olio per 2-3 minuti. Togliete le striscioline e cuocete i tentacoli per altri 2-3 minuti. Cuocete i dischi di pasta nel fondo di pesce per 2-3 minuti, a fuoco dolce ed estraeteli con una schiumarola. Affettate a randelle i kumquat rimanenti e brasateli con poco olio per qualche minuto, bagnate con un mestolo di fondo di pesce. Condite la pasta e le seppie con questo sugo.





«Cuori» al branzino in salsa di ostriche

Cuoco Edoardo Fumagalli Impegno Medio Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g filetti di branzino spellati 200 g farina più un po'

10 ostriche

- 8 foglie di cuore di lattuga
- 2 uova a pasta gialla

1 tuorlo a pasta gialla
1/2 scalogno
erbe aromatiche miste
(prezzemolo, basilico, timo)
brodo vegetale
lime – limone
semi di sesamo (bianchi e neri)
olio di semi di girasole – sale
olio extravergine – pepe

Impastate la farina con le uova, il tuorlo e 1 cucchiaio di olio di semi di girasole (renderà l'impasto più elastico). Sistemate la pasta in una ciotola, sigillate con la pellicola e ponete in frigo per 30 minuti. Aprite le ostriche conservandone l'acqua. Sbucciate e tritate lo scalogno, rosolatelo in una casseruola con un filo di olio per 1 minuto, poi unitevi 2 ostriche, 2 cucchiai di succo di limone, un pizzico di pepe, 1 bicchiere di brodo e cuocete per altri 2-3 minuti. Spegnete, immergete nella casseruola 4 foglie di lattuga, in modo da farle ammorbidire, quindi frullate

tutto con 1-2 cucchiai di acqua delle ostriche ottenendo una salsa.

Tostate in padella 1 cucchiaio di sesamo. Battete finemente i filetti di branzino e mescolateli con un trito di erbe aromatiche, un po' di scorza grattugiata di limone e di lime, un pizzico di sale e di pepe (ripieno).

Stendete il panetto di pasta sul piano infarinato e tagliatelo in lunghe sfoglie; su metà di esse distribuite una ventina di mucchietti di ripieno ben distanziati. Coprite con le sfoglie rimaste, sigillate i bordi premendo intorno a ogni mucchietto e separate i ravioli con un tagliapasta da 5-6 cm di diametro (noi ne abbiamo usato uno a forma di cuore). Lessate i ravioli per circa 2 minuti. Scolateli e serviteli con le ostriche rimaste, crude, la salsa, le altre foglie di lattuga, dorate in padella con un filo di olio. Decorate con i semi di sesamo.

Risotto allo zenzero con olio alle erbe

Cuoco Edoardo Fumagalli Impegno Facile Tempo 40 minuti Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g riso Carnaroli 100 g olio di semi di girasole 100 g olio extravergine di oliva 60 g zenzero fresco

50 g aneto

50 g aceto di vino bianco

20 g prezzemolo

15 g zucchero

1 pompelmo brodo vegetale – burro formaggio grattugiato vino bianco – sale

Mondate l'aneto e il prezzemolo, frullateli con l'olio di semi e l'olio di oliva, ottenendo una salsa verde fluida; trasferitela in una pentolina, scaldatela senza farla soffriggere per un paio di minuti, poi filtratela in un colino fine per ricavarne un olio aromatico.

Sciogliete in una casseruola una noce di burro con un pizzico di sale, tostatevi il riso per 1 minuto, poi sfumatelo con ½ bicchiere di vino e fatelo evaporare. Bagnate il riso con il brodo fino a coprirlo e portatelo a cottura aggiungendo all'occorrenza altro brodo caldo e aggiustando di sale.

Pelate lo zenzero e tagliatelo a dadini di 2-3 mm.

Portate a bollore l'aceto con lo zucchero, ricavando uno sciroppo, e cuocetevi lo zenzero per 5-6 minuti.

Spegnete il riso e mantecatelo con una noce di burro, 2 cucchiai di formaggio grattugiato, l'olio aromatico alle erbe e ½ cucchiaino dello sciroppo in cui

Distribuite nei piatti e completate con i dadini di zenzero sgocciolati e poca scorza grattugiata di pompelmo.

avete cotto lo zenzero.





Polpo rosolato e giardiniera casalinga

Cuoco Daniel Canzian Impegno Facile Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di raffreddamento e 15 giorni per la giardiniera Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GIARDINIERA

500 g carote multicolore 500 g vino bianco

400 g aceto di vino bianco sale

POLPO

800 g polpo 300 g un broccoletto olio extravergine di oliva limone – sale – pepe

GIARDINIERA

Portate a bollore l'aceto con il vino, 100 g di acqua e 15 g di sale. Pulite le carote e tagliatele in tocchi di 5 cm. Versate il liquido in vasi di vetro e immergetevi le carote, tenendole separate per colore. Chiudete i vasi e lasciate riposare per 15 giorni.

POLPO

Lessate il polpo, partendo da acqua fredda, per circa 50 minuti dal bollore. Alla fine spegnete il fuoco e lasciatelo raffreddare nella sua acqua.

Tagliate il gambo del broccoletto, decorticatelo e tagliatelo a bastoncini sottili; conditeli con un filo di olio, sale e succo di limone e lasciateli riposare.

Lessate il resto del broccoletto per 5 minuti, in acqua bollente, poi frullatelo, ottenendo un purè consistente.

Scolate il polpo, ripulitelo delle pellicine in eccesso e tagliatelo a pezzetti; rosolateli in una padella con un filo di olio, sale e pepe, girandoli continuamente.

Tagliate a fiammifero le carote, ormai pronte.

Disponete la giardiniera e i bastoncini di broccoletto nei piatti, adagiatevi il polpo rosolato e completate con ciuffi di purè di broccoletto.

Da sapere Per rendere più rapida e facile questa ricetta, acquistate una giardiniera pronta.

Arrosto di rana pescatrice in pancetta, patate e salsa al prezzemolo

Cuoco Daniel Canzian Impegno Facile Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

650 g filetto di rana pescatrice spellato 400 g patate 100 g pancetta a fette 100 g burro 100 g succo di limone prezzemolo tritato olio extravergine di oliva sale – pepe

Stendete le fettine di pancetta una accanto all'altra, leggermente sormontate, su un foglio di pellicola; disponetevi sopra il filetto di pescatrice e avvolgetelo nella pancetta, aiutandovi con la pellicola, poi copritelo con la pellicola stessa, chiudendola a caramella alle estremità; date al rotolo una forma cilindrica regolare. Lasciatelo riposare mentre preparate il resto.

Lessate le patate in acqua bollente per circa 40 minuti.

Pelate le patate, tagliatele a tocchi grossolani e conditele con un pizzico di sale, olio e pepe.

Liberate il rotolo di pesce dalla pellicola, ungetelo con poco olio e rosolatelo in padella per 4-5 minuti, facendo abbrustolire la pancetta.

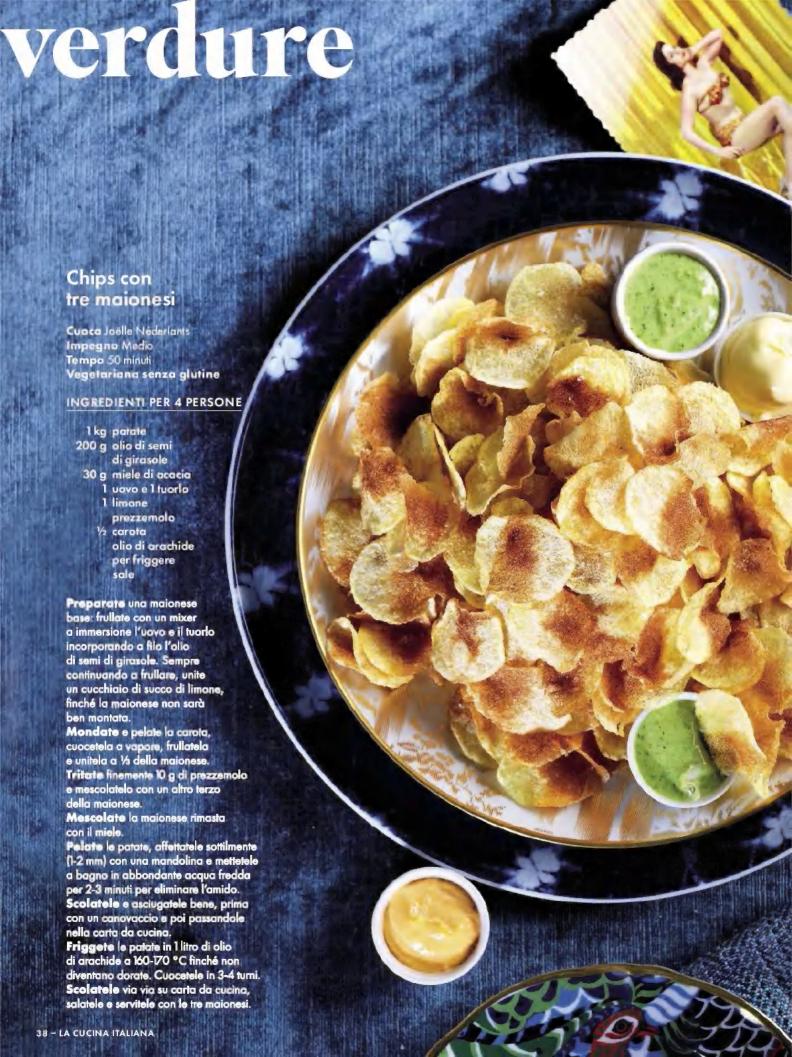
Togliete il filetto dalla padella e terminate di cuocerlo in forno a 200 °C, per altri 5-6 minuti.

Preparate una salsa facendo fondere il burro insieme con il succo di limone. Trasferitelo in un bicchiere e montatelo con il frullatore a immersione. Aromatizzate la salsa con 1 cucchiaio

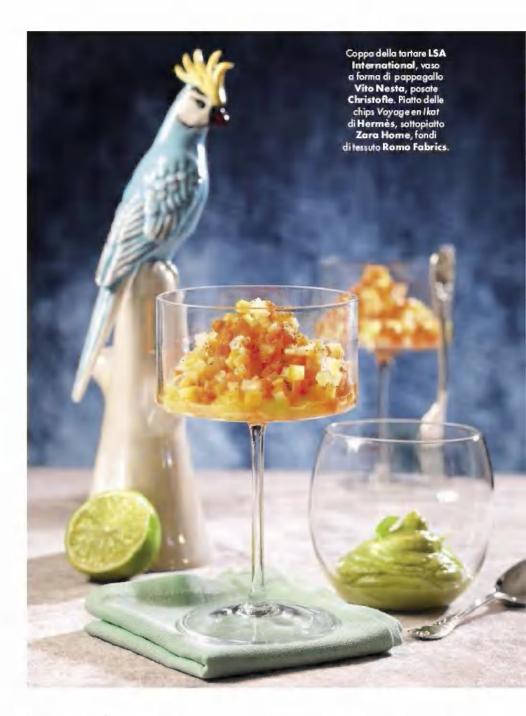
di prezzemolo tritato.

Tagliate il rotolo di rana pescatrice in tranci e serviteli con le patate, completando con la salsa al prezzemolo.









Tartare di carote, sedano e zenzero e crema di avocado

Cuoca Daniela Antoniotti Impegno Facile Tempo 30 minuti Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 carote
- 4 gambi di sedano
- 2 avocado
- 1 peperoncino
- 1 lime

zenzero fresco – sale – pepe

Private i gambi di sedano dei filamenti più duri e delle foglie. Tagliateli in bastoncini di 5x5 mm e riduceteli poi in cubetti regolari.

Mondate le carote, pelatele e riducete anch'esse in cubetti di 5x5 mm.

Mescolate le dadolate di sedano e carote; conditele con il succo di mezzo lime, una presa di sale e un po' di zenzero grattugiato.

Sbucciate gli avocado e frullatene la polpa con il succo di mezzo lime, il peperoncino e un pizzico di sale ottenendo una crema vellutata; insaporitela con zenzero grattugiato e spolverizzate con una macinata di pepe. Servite la tartare con la crema di avocado a parte.



Guance di maiale brasate e maionese allo zafferano

Cuoco Edoardo Fumagalli Impegno Medio Tempo 3 ore e 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g guance di maiale

500 g vino rosso

350 g brodo vegetale

350 g spinacini

200 g vino Porto

70 g latte di soia

70 g olio di semi di girasole

1 gambo di sedano

1 bustina di zafferano in polvere 1 scalogno – 1 carota burro – uvetta – alloro – sale olio extravergine – pepe

Mondate la carota, il sedano e lo scalogno, tritateli e rosolate tutto in padella con un filo di olio extravergine e 2 foglie di alloro per un paio di minuti, poi unite le guance di maiale, salatele, pepatele e proseguite la rosolatura per circa 10 minuti.

Bagnate le guance di maiale con il vino rosso, il Porto, il brodo e fatele stufare a fuoco basso, con il coperchio, per circa 3 ore (ma anche di più: più cuociono, più saranno tenere). Spegnete, togliete la carne e tenetela in caldo.

Addensate il fondo di cottura per 10-15 minuti, finché non diventerà come una glassa.

Raccogliete nel bicchiere del mixer

il latte di soia con lo zafferano e un pizzico di sale e di pepe, unitevi l'olio di semi di girasole, 70 g di olio extravergine e frullate fino a ottenere una salsa simile alla maionese. Sciogliete in una padella una noce

Sciogliete in una padella una noce di burro e soffriggetevi 200 g di spinacini e 20 g di uvetta per ½ minuto.

Affettate le guance e servitele con gli spinacini saltati e quelli crudi, la maionese e il fondo di cottura ristretto.

Da sapere Quando preparate la maionese, con le uova o senza, come nella nostra versione allo zafferano, ricordatevi di unire l'olio a filo in modo da poterne regolare meglio la giusta quantità: se la maionese resta fluida anche dopo aver aggiunto tutta la dose indicata, basterà aggiungere ancora un po' di olio.

Filetto di vitello, barbabietole al cerfoglio e mandorle

Cuoco Edoardo Fumagalli Impegno Facile Tempo 35 minuti Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g filetto di vitello sgrassato 300 g 2 barbabietole precotte 50 g mandorle pelate olio extravergine di oliva cerfoglio – sale – pepe

Sgocciolate le barbabietole precotte e tagliatele a fette spesse circa 1 cm, foratele al centro con un piccolo tagliapasta rotondo in modo da creare dischetti e ciambelle (per praticità potete ridurle semplicemente a cubetti); cuocete tutto in una padella con un filo di olio, 2 cucchiai di acqua, un pizzico di sale e di pepe per circa 3 minuti, aggiungendo verso la fine un trito di cerfoglio.

Rosolate il filetto di vitello in una padella con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe per circa 1 minuto per lato, poi trasferitelo in una pirofila e infornatelo a 200 °C per 3-4 minuti.

Tagliate a metà le mandorle e tostatele in padella o nel forno, senza condimenti, per 3-5 minuti, infine tritatele grossolanamente.

Sfornate il filetto di vitello, affettatelo in 8 medaglioni e distribuiteli nei piatti con le barbabietole, le mandorle tritate e altre foglie fresche di cerfoglio.



carni e uova

Uova al forno e champignon

Cuoco Edoardo Fumagalli Impegno Facile Tempo 40 minuti Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g funghi champignon 300 g panna fresca

4 uova

2 fette di pane
curcuma in polvere
vino bianco secco
prezzemolo
rosmarino
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Mondate i funghi champignon.
Tenetene da parte 100 g. Tagliate
gli altri a spicchietti e rosolateli
con un filo di olio, un pizzico di sale
e di pepe per 5 minuti; sfumateli
con 2-3 cucchiai di vino bianco, quindi
aggiungete la panna, 1 cucchiaino
di curcuma e un trito di prezzemolo;
cuoceteli per altri 2 minuti.

Distribuite i funghi cotti in 4 cocotte e rompete in ciascuna un uovo facendovi scivolare dentro soltanto l'albume; tenete da parte, separati, i tuorli.

Salate gli albumi e infornate le cocotte a 200 °C per circa 10 minuti.

Tagliuzzate gli champignon crudi tenuti da parte.

Tagliate le fette di pane a cubetti e tostateli in padella con un filo di olio e un rametto di rosmarino per 2-3 minuti. Sfornate le cocotte, adagiate in ciascuna un tuorlo, qualche pezzetto di champignon crudo e i cubetti di pane tostati; infornate di nuovo per un paio di minuti, finché il tuorlo non sarà leggermente rappreso ma ancora fluido all'interno. Decorate a piacere.

Petto di pollo con noci e senape

Cuoco Edoardo Fumagalli Impegno Facile Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g 1 petto di pollo intero 150 g radicchi invernali 15 gherigli di noce



senape rustica senape cremosa olio extravergine di oliva sale – pepe

Separate i due mezzi petti di pollo; eliminate le parti grasse e l'ossicino centrale; rosolateli in una padella con un filo di olio, a fuoco medio, per circa 15-20 minuti, voltandoli a metà cottura; salateli e pepateli alla fine.

Mescolate in una ciotola 3 cucchiaini di senape rustica con 4 di quella cremosa, 60 g di olio e 20 g di acqua. Grattugiate 5-6 gherigli di noce per ricavare una polvere.

Mondate i radicchi, disponeteli in un piatto di portata con i petti di pollo e completate con la salsa di senape, la polvere di noce e i gherigli rimasti, interi.







Crostata al cacao con crema di riso Cuoca Joëlle Néderlants Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di raffreddamento Vegetariana INGREDIENTI PER 6 PERSONE CROSTATA 125 g farina 00 75 g burro 50 g zucchero semolato 15 g farina di mandorle 10 g cacao V2 UOVO sale CREMA DI RISO 400 g latte intero 150 g yogurt greco 100 g riso Originario 40 g zucchero 20 g miele di acacia 1 baccello di vaniglia - sale

Piatto La Double Je piattino Silvia Settepanella, posate Christofle, fondo di tessuto Romo Fabrics.

CROSTATA

Miscelate le farine, lo zucchero e il cacco con un pizzico di sale. Unite il burro freddo a pezzetti e maneggiate gli ingredienti fino a ottenere un composto sabbioso. Amalgamatelo rapidamente con il mezzo uovo. Modellatelo a palla e fatelo riposare al fresco per 1 ora in una ciotola coperta con la pellicola. Stendete la pasta frolla a 3 mm di spessore e con essa rivestite uno stampo (ø 18 cm) con bordo dritto (h 2 cm). Stendete sulla pasta un disco di carta da forno, riempite con legumi secchi e cuocete in forno a 180 °C per 20 minuti circa. Sfornate, eliminate carta e legumi e lasciate raffreddare.

CREMA DI RISO

Buttate il riso in acqua bollente leggermente salata e lessatelo per 5 minuti dalla ripresa del bollore: in questo modo perderà un po' di amido. Scolatelo e versatelo in una casseruola con il latte freddo, lo zucchero e il baccello di vaniglia aperto a metà per il lungo. Non appena si alzerà il bollore, regolate la fiamma al minimo e cuocetelo per 45-60 minuti, mescolando spesso per non farlo attaccare finché non avrà assorbito tutto il latte: dovrà raggiungere una consistenza cremosa senza asciugarsi troppo. Trasferitelo infine in una ciotola e fatelo raffreddare completamente a temperatura ambiente. Mescolatelo quindi con il miele e lo yogurt e profumatelo, se vi piace, con un cucchiaino di acqua di rose o di fiori di arancio.

Farcite la crostata con la crema di riso e mettetela in frigo per 1 ora.

Decoratela a piacere, appena prima di servirla, con lamelle di mandorle tostate in padella, frollini sbriciolati, grué di cacao (granella di fave sbucciate e tostate) e petali di rosa.

Da sapere La crostata completa si conserva in frigo, coperta, per 24 ore. Il guscio di frolla vuoto, coperto con un foglio di alluminio, dura per 2 giorni in un luogo asciutto a temperatura ambiente.



Baci fondenti con mou alle arachidi

Cuoca Joëlle Néderlants Impeano Medio Tempo 1 ora e 30 minuti più 3 ore di riposo Vegetariana

INGREDIENTI PER 20 BACI

MOU ALLE ARACHIDI

150 g zucchero

120 g panna fresca

50 g burro di arachidi

BISCOTTI FONDENTI

100 g cioccolato fondente

100 g burro

70 g zucchero di canna

60 g farina di farro

50 g farina di mandorle

30 g arachidi tostate pelate

2 uova medie sale

MOU ALLE ARACHIDI

Fondete lo zucchero con 2 cucchiai di acqua in un pentolino di acciaio (per poter vedere bene il colore) dal bordo alto (per contenere l'eruzione che ci sarà aggiungendo la panna). Scaldate la panna e spegnete prima che si levi il bollore. Quando lo zucchero inizia a essere leggermente dorato (caramello) toglietelo dal fuoco, unite la panna tutta in una volta mescolando con un cucchiaio di legno (attenti agli schizzi), quindi immergete per un secondo il fondo del pentolino in acqua fredda per arrestare la cottura della salsa mou. Amalgamate il burro di arachidi e fate raffreddare la salsa a temperatura ambiente mescolando ogni tanto (servono 2-3 ore perché acquisti la consistenza giusta per farcire i biscotti). Da sapere Potete sostituire la salsa mou con 200 g di dulce de leche, da mescolare con il burro di arachidi.

BISCOTTI FONDENTI

Fondete il cioccolato spezzettato con il burro in un bagnomaria appena in fremito: appena tutto sarà sciolto, togliete dal fuoco.

Miscelate lo zucchero e le farine, mescolateli con le uova e poi incorporate il cioccolato fuso e un pizzico di sale. Fate riposare l'impasto per 10 minuti, versatelo in una tasca da pasticciere e distribuitelo su 2 placche foderate con carta da forno, formando una quarantina di ciuffetti ben distanziati; cospargeteli con le arachidi tritate in granella.

Infornate i biscotti a 160 °C per 10-12 minuti. Una volta freddi, farciteli con la salsa e accoppiateli ottenendo i baci.



Mousse al Lambrusco e sigari croccanti

Cuoca Joëlle Néderlants Impegno Facile Tempo 1 ora e 15 minuti Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MOUSSE

300 g Lambrusco amabile

200 g panna fresca

150 g cioccolato bianco

30 g zucchero semolato

SIGARI

100 g pasta fillo

20 g pistacchi pelati

20 g semi di zucca

20 g zucchero a velo di canna

20 g burro

MOUSSE

Fate bollire il Lambrusco con lo zucchero semolato in una piccola casseruola fino

a quando non si sarà ridotto a 80 g. Fondete il cioccolato bianco a bagnomaria, togliendolo non appena si sarà sciolto; aggiungete 80 g di riduzione di Lambrusco ancora calda (se è fredda, il cioccolato si rapprende) e mescolate ottenendo una crema; lasciatela raffreddare a temperatura ambiente (in frigo si indurisce troppo); incorporate quindi la panna, montata. Distribuite la mousse nei bicchieri e servitela. Conservata in frigo, è buona anche il giorno dopo.

SIGARI

Tritate grossolanamente i semi di zucca e i pistacchi e mescolateli con lo zucchero a velo di canna.

Ritagliate nella pasta fillo tanti rettangolini di 5x10 cm; spennellateli con il burro fuso, cospargeteli con la granella di semi, sovrapponeteli a 3 a 3, arrotolateli sul lato lungo formando dei cannoli e infornateli a 200 °C per 8-10 minuti, finché non saranno dorati. Serviteli con la mousse.



cuor di lampone

Cuoca Joëlle Néderlants Impegno Medio Tempo 40 minuti più 1 ora di lievitazione Vegetariana

INGREDIENTI PER 30 FRITTELLE

300 g farina 00

150 g farina di cocco

120 g latte di cocco

100 g zucchero a velo di canna

30 lamponi

lievito di birra disidratato olio di arachide

Sciogliete un cucchiaino di lievito in 100 g di acqua tiepida, versatela sulla farina 00 raccolta in una grande ciotola, unite il latte di cocco, l'uovo e iniziate a impastare; aggiungete lo zucchero a velo, un pizzico di sale e continuate a lavorare ottenendo un impasto liscio (rimarrà leggermente cremoso); lasciatelo lievitare per 1 ora al tiepido, coprendo la ciotola con un canovaccio umido.

in una padella di ferro con i bordi alti. Raccogliete una cucchiaiata di pasta alla volta, farcitela con un lampone e tuffatela in abbondante olio di arachide bollente: cuocete 6-7 frittelle alla volta, smuovendole con il mestolo forato, e scolatele non appena saranno uniformemente dorate (ci vorranno almeno 2-3 minuti). Appena scolate, rotolatele nella farina di cocco che aderirà bene finché sono calde.

Da sapere Le frittelle sono squisite appena fatte. Vanno comunque consumate entro mezza giornata, meglio se intiepidite.

carta dei vini

Per accompagnare i nostri piatti, bottiglie di grandi e piccole cantine, da cercare in enoteca, on line e al supermercato

a cura di VALENTINA VERCELLI



Dischi di pasta al nero pag. 34

La Ribolla Gialla del Collio è un bianco minerale e fragrante, che pare fatto apposta per delicati piatti di mare. L'annata 2016 di Polje, con i suoi sentori di fiori di acacia e frutta gialla, si accorda bene anche con le note agrumate del kumquat. 22 euro. sutto it



Arrosto di rana pescatrice pag. 36

Intensità e freschezza sono le doti da cercare nel bianco per questo pesce saporito. A noi è piaciuto l'accostamento con il Fiano di Avellino Pietracalda 2016 di Feudi di San Gregorio, un grande vino campano che seduce con i suoi toni floreali e minerali.

13 euro: feudi it



Uova al forno con champignon pag. 42

Il Lugana è un bianco teso e sapido, molto versatile. Il Brolettino 2015 della storica azienda Cà dei Frati matura in botti piccole guadagnando intensi aromi di frutta gialla e una struttura giusta per accompagnare le uova con i funghi. 14 euro. cadeifrati if



Fintaterrina difagiano pag. 31

Ci vuole un rosso elegante e corposo per una terrina così saporita (anche se 100% veg). Puntate sulla leggiadra freschezza del Barolo Brunella 2013 di Boroli, cru di Castiglione Falletto, imbottigliato per la prima volta in purezza. 90 euro. boraliit



«Cuori» al branzino pag. 35

Qui serve un bianco ampio e ricco di profumi. Come il Sicilia Bianco Jalé 2015 di Cusumano, uno Chardonnay che profuma di frutti canditi e scorza di arancia. Le uve crescono a 700 metri, con un microclima nordico in pieno Mediterraneo. 15 euro. cusumano it



Trota con indivia caramellata pag. 37

I Riesling prodotti in Val di Cembra hanno un carattere improntato su freschezza e leggerezzo, ideali insieme con la troto. Il Trentino Riesling Renano 2014 di Pelz, con le sue note speziate e vegetali, rappresenta al meglio la tipologia. 14,50 euro. cantinapelz com



Crostata al cacao pag. 45 – Frittelle al cocco pag. 48

Con questi dessert va bene un Metodo Classico cremoso, come il Franciacorta Demi-sec Nectar di Bellavista, uno Chardonnay di raro equilibrio, che seduce con aromi floreali e mielati. 42 euro. bellavistavine it



Cannoli di mais con stoccafisso pag. 32

Il ripieno cremoso dei cannoli diventa ancora più buono con uno spumante sapido.
Il Lessini Durello 60 mesi di Giannitessari, a base di durella e pinot nero, è un Metodo Classico intrigante con le sue note di croissant, miele e pesca bianca. 32 euro. ciannitessari wine



Risotto allo zenzero pag. 35

Un Metodo Classico elegante e armonioso si abbina bene a questo risotto profumato. Da provare è il Trento Brut di Cesarini Sforza, uno Chardonnay di montagna, con note di agrumi, fiori e zucchero filato, che riposa sui lieviti per due anni. 18 euro. cesarini sforza it



Guance di maiale brasate pag. 40

Il piatto di carne è robusto? Il vino deve essere rosso e succoso. Noi abbiamo provato il Maremma Toscana Merlot 2013 di La Cura, che affina per un anno in botte piccola e sfoggia sentori di ribes nero ed erbe officinali. 30 euro.



Bacifondenti pag. 47

I terreni lavia di
Pantelleria regalano vini
dolci da uva zibibbo,
interessanti insieme
a dolci a base di frutta
secca e cioccolato, come
questi baci. Tra i più
classici, segnaliamo
il Passito di Pantelleria
di Pellegrino, molto tipico
nelle note di albicocca
e frutta candita. 18 euro.



Tagliatelle al ragù aromatico pag. 33

Un rosso vellutato è la scelta giusta per questo primo piatto robusto. Un ottimo esempio arriva dai terreni di Gries, in Alto Adige, dove crescono i migliori Lagren. Il Berger Gei Riserva 2015 di Ignaz Niedrist conquista con profumi di viola e frutti di bosco. 24 euro. ignazzaiedrist com



Polpo rosolato e giardiniera pag. 36

Un bianco immediato, con una buona acidità, dà forza alla ricetta. La nostra scelta cade su Le Fossette 2016 di Agricole Alberto Longo, un Falanghina della zona di San Severo, in Puglia, che conquista per il suo carattere sapido e floreale.

13 euro. albertolongo.it



Filetto di vitello pag. 40

Lo Schiava è un rosso morbido, scorrevolissimo, ideale con questa delicata preparazione di carne. L'Alto Adige Lago di Caldaro Classico Superiore Plantaditsch 2016 di Klosterhof ci ha conquistato per equilibrio e finezza. 18 euro. weingut-klosterhof.it



Mousse al Lambrusco pag. 47

Lambrusco chiama
Lambrusco, basta
che sia amabile, per
accordarsi alla dolcezza
della mousse. Da
provare il Grasparossa
di Castelvetro 2016
di Manicardi, con i suoi
aromi di prugna e frutta
in confettura. Servitelo
fresco di cantina.
11 euro. manicardi,it

4 BIRRE PER 4 RICETTE



Uovo in cereghin pag. 30

Con questa ricetta di ispirazione lombarda è ideale una HefeWeizen bavarese. Come la Domm del Birrificio di Lambrate, bionda torbida e rinfrescante che sa di cereali e di agrumi. 4,50 euro. hirrificiolambrate com



Chips con tre maionesi pag. 38

Abbiamo scelto una birra al miele, per simpatia con una delle maionesi (al miele). La The Dark Side of Saison del Birrificio Ofelia è vellutata, con note di caramello e pepe. 5,50 euro. birraofelia it



Tartare di carote pag. 39

Le bionde tradizionali
Premium Lager si
accostano bene a piatti
leggeri. Tra le italicane
più classiche, quella di
Menabrea è prodotta
con l'acqua delle Alpi
biellesi e ha note floreali
e fruttate. 1,50 euro.
birramenabrea com



Petto di pollo con noci e senape pag. 42

La Pilsner Urquell, prodotta in Boemia, ha dato origine alla tipologia Pils, birre leggere e dissetanti dal caratteristico gusto amaro. Ben azzeccata per una cena informale con il pollo. 1,40 euro. pilsnerurquell.com

dispensa

Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero



- I segreti delle Tagliatelle Bio Buonissimo di Luciana Mosconi: sfoglia ruvida, sapore genuino e ingredienti biologici 100% italiani.
- Il buono dei pomodori tutto l'anno con la Passafa Mutti. Vellutata, dolce e solo da scaldare.
- Comodo avere crostini sempre pronti, e leggeri. Fietta Spa propone i Cubotti non fritti di Sapori & Piaceri.
- L'Olio extra vergine di oliva 100% italiano Sostenibile di Zucchi è il primo che assicura la tracciabilità e la sostenibilità dell'intera filiera.
- La patata Montanara Selenella ha un aroma deciso, un buon contenuto di amido e polpa gialla: ideale per gnocchì e purè.
- Prodotto con rigidi controlli, il Prosciutto crudo Bio di Citterio è dolce, gustoso, senza conservanti. Meno 60% di plastica nella vaschetta.
- Per risotti corposi e ben mantecati ci vogliono chicchi grandi e consistenti, come quelli di Riso Flora Carnaroli.
- Ha un sapore molto intenso il Cacao extra dark di Perugina. Da spolverizzare alla fine sui dessert o da usare in squisite ricette.
- Cotte al vapore, le Barbabietole a cubetti di Bonduelle conservano intatti gusto e colore. Un comodo contorno express.
- 10. Adatta a piatti dolci e salati, la Panna fresca Zymil di Parmalat si monta facilmente ed è senza lattosio, quindi non appesantisce.
- Preparato con la prima panna del latte, il Burro Fiore Bavarese di Meggle è cremoso e gustosissimo.
- Lo stoccafisso norvegese si cucina in molti modi, è sano e garantito da Seafood from Norway.
- 13. Plus ecologico, la confezione biodegradabile con il 50% di fibre di erba delle Uova Le Naturelle Biologico, da galline italiane allevate in libertà.
- 14. Aromi naturali, fibre e niente OGM nella Bevanda vegetale di soia di Granarolo. Da sola soia italiana.
- Per insaporire came, pesce, formaggi e frutta, il Pepe nero in grani di Ubena è piccante e fresco.
- 16. Con il doppio del latte rispetto ai normali yogurt, Oikos yogurt alla greca bianco di Danone è denso, ricco di proteine ma con zero grassi.





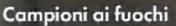














C'È CHI SI LA MENTA

Ognuno di noi può vincere, se sposa i valori dello sport. Ce lo dimostra il grande tennista Roger Federer in uno spot nel quale va a «scuola di pasta» da Davide Oldani. Che lo guida nella preparazione, fino al tocco finale: un'inaspettata foglia (non è basilico)







La ricetta

Davide Oldani ci ha raccontato come preparare gli spaghetti dello spot per 4 persone: «Per prima cosa, i pomodorini canditi, che impiegano più tempo: 12 datterini, tagliati in quattro, messi su una teglia con un po' di sale e zucchero e infornati a 60 °C per 1 ora. Per la pasta, si prepara il soffritto con sedano e carota a dadini, 60 grammi in tutto, e poi si aggiungono i pomodori, 4 ramati tagliati a pezzi e privati dei semi. Si cuociono per 10 minuti, poi si frullano e si filtrano, ottenendo una salsa poco cotta. Si lessa la pasta in acqua salata. Attenzione, pentola grande: per cuocere bene, gli spaghetti devono essere immersi interamente da subito, non ripiegati nell'acqua dopo un po'... Si scolano e si versano nella salsa, senza saltarli sul fuoco. Si completa con i datterini e foglioline di menta».

LA COLAZIONE che sognavo

Sgusciare da lenzuola rustiche e sedersi a tavola con una fetta di ciambella, frollini, scorzette di arancia candite. Tutto ha l'equilibrio e la semplicità per cominciare bene

Sopra, la stanza della colazione del b&b è arredata con oggetti, mobili e tessuti raccolti nei mercatini e dai rigattieri. A destra, le colline dell'entroterra marchigiano intorno a Torre di Palme, annoverato tra i Borghi più belli d'Italia.

uando leggo la ricetta, mi sembra già di sentirla sul palato. Poi però tolgo sempre un po' di zucchero e aggiungo un pizzico di sale». Patrizia Corradetti parla di dolci, quelli che sforna ogni giorno nel suo bed and breakfast a Torre di Palme, un borgo medievale in collina vicino a Fermo.

Tre camere in una casa del Mille rinfrescata con gusto, e una terrazza da cui si vede il mare. La stanza della colazione è la stessa dove Patrizia legge, guarda la televisione, stira le lenzuola (vecchie, di lino grosso, che lava da sé perché solo così vengono profumate di vero pulito) e al risveglio, dopo aver fatto il caffè con la moka -, sta in compagnia con gli ospiti. La mattina è per lei il momento per conoscersi e scambiare le ricette. Tre le trovate qui accanto, raccolte per voi mentre Patrizia ci racconta che fa tutto da sola, il ciambellone e la crostata, i biscotti, le marmellate, il pane e la focaccia, le scorze di arancia candita, il croccante di mandorle.

Ha imparato dalla mamma Camilla, una signora abruzzese che ogni giorno, a 88 anni, le prepara due chili di tortellini per il ristorante Lu Focarò, sotto il b&b. Quello che di importante Camilla le ha insegnato non sono però le dosi, sono i modi. La pulizia, soprattutto, che è anche precisione dei gesti, e velocità di mani nel lavorare.

Vale per il croccante, per esempio. Il miracolo della sua friabilità, un'esplosione in bocca mai sentita, sta tutta lì, nella rapidità e nella capacità di riconoscere a occhio, e a naso, quando il colore del caramello e l'odore delle mandorle ti dicono che sei al punto giusto. Si controllano a vista anche le scorzette di arancia, che non devono cristallizzarsi, e quindi si tirano fuori a una a una dallo sciroppo appena diventano trasparenti e lucide (ogni anno ne fa un barattolo anche per il Papa). Bisogna essere concentrati, tempestivi. E avere molta esperienza, pensiamo noi, mentre Patrizia inzuppa nel caffè un biscottone a forma di fiore con l'impasto alla panna, il suo preferito alla mattina.

I miei dolci di casa



Patrizia Corradetti ha aperto il suo b&b nel 2002 a Torre di Palme (Fermo), in cerca di un luogo tranquillo, lontano dalla vita caotica della riviera. Tel. 073453883, torredipalmebb@virgilio.it

«La frolla la faccio a mano, in punta di dita. Per me è solo così, quella lavorata nella planetaria non è frolla. Impasto con le dita 600 grammi di farina con 400 grammi di burro a pezzetti, 300 grammi di zucchero, 2 uova e 2 tuorli. La modello a panetto, la chiudo nella pellicola e la metto in frigo per almeno 1 ora. Poi la uso per le crostate e per i biscotti. Che stanno bene con la crema pasticciera di mamma: sbatto 4 tuorli con 4 cucchiai di zucchero, unisco 4 cucchiai scarsi di farina, poi mezzo litro di latte con la buccia di un limone. Porto sul fuoco e giro con la frusta fino a che la crema non diventa densa. Il ciambellone è facilissimo: metto in una ciotola grande 700 grammi di farina, una tazza di

zucchero, 2 di latte, una tazza scarsa di olio di semi, 2 bustine di lievito in polvere per dolci e mescolo, ma non troppo. Ungo un grande stampo da ciambella e verso dentro l'impasto. Spolvero con zucchero semolato e metto in forno a 160 °C per 45 minuti circa. Per le scorzette candite taglio la buccia delle arance a listerelle larghe mezzo centimetro e le metto a bagno nell'acqua fredda e la cambio ogni tre ore, per due giorni. Poi le scolo e le peso. Aggiungo lo stesso peso di zucchero e la metà di acqua. Metto sul fuoco a fiamma bassa e le faccio andare fino a che lo sciroppo si ritira, ma senza che lo zucchero cristallizzi. Alla fine metto le scorzette ad asciugare sulla gratella».





schiscetta.com

Piatti artigianali ma hi-tech, latte fresco gratuito tutti i giorni. Pranzi sul divano. Nella mensa di Amazon Italia le cucine sono superconnesse. E il menu è di una start-up

58 - LA CUCINA ITALIAMA

Testi SARA TIENI Foto ROBERT HOLDEN

hink big» cioè «pensa in grande». All'ingresso della nuova sede degli uffici direzionali di Amazon Italia campeggia un'enorme scritta al neon, che altro non è che una chiara sintesi dello spirito di questo brand. Il colosso americano dell'e-commerce ha occupato da poco un enorme spazio nel quartiere Porta Nuova, cuore sempre più pulsante della Milano post Expo. Esteso su 15mila metri quadrati per 15 piani e 2 edifici, il complesso è il risultato di una ristrutturazione ecosostenibile, con 200 metri quadrati di pannelli fotovoltaici, un parcheggio dedicato alle bici e postazioni per ricaricare le auto elettriche.

All'interno, quello che mi colpisce di più sono gli angoli cosiddetti ricreativi, deliziosi salottini sparsi ovunque, dove sedersi per una pausa, per chiacchierare e, soprattutto, per mangiare: un'alternativa contemporanea e «atomizzata» alla sala mensa. Ogni piano è dotato anche

di una kitchenette (una piccola cucina) perfettamente attrezzata con stoviglie e posate, dove fare colazione, bere un caffè o trascorrere il momento del pranzo. Molti dei dipendenti che incrocio, noto, girano con la faccia incollata a pc, palmari e tablet, pur continuando a interagire tra loro. Va da sé che in ogni

angolo, cucine comprese, ci siano delle prese. In tutta questa efficienza, emerge però anche il lato slow: piccoli frigoriferi con latte fresco gratuito, che viene fornito ogni mattina alle 10 insieme a cassette colme di frutta di stagione, selezioni di tè e caffè sui banconi delle cucine, calcio-balilla nelle salette da pranzo, preferiti ai videogiochi, ci dicono.

I pasti si possono ordinare da fuori, portare da casa o, come succede più spesso, prelevare dai distributori che si trovano al piano terra, in uno spazio self-service che è stato dato in gestione alla start-up milanese Foorban. La decisione





è stata presa dopo un sondaggio tra i dipendenti che, numerosi, la opzionavano
già per spuntini e colazioni. Ci accolgono due dei tre soci fondatori, Stefano
Cavaleri e Marco Mottolese. Il terzo è
Riccardo Pozzoli, già cofondatore del
blog di Chiara Ferragni. «Non siamo un
semplice servizio di food delivery, perché noi curiamo tutta la filiera di produzione», spiega Cavaleri, «partendo dallo
studio accurato di ricette bilanciate, da
consegnare pronte in contenitori che
ne preservino la qualità». Non si deve
far altro che riscaldare i piatti nei forni

a microonde (nello spazio self-service ce ne sono molti), seguendo le temperature e con le tempistiche riportate sull'etichetta, insieme a ingredienti e valori nutrizionali. Tra gli altri accorgimenti salva-gusto, i contenitori sono dotati di forellini per far uscire il vapore in eccesso, e non far scuocere la pasta, che è sempre di grano duro e trafilata al bronzo. Per facilitare la scelta del pranzo, sempre nella zona self-service 3.0 di Amazon campeggia uno schermo in cui vengono abbinati ai piatti del menu, che cambia ogni giorno, delle indicazioni:

Ingredienti biologici, forni a microonde e un algoritmo studiato per ottimizzare i tempi e consegnare i pasti il più fragranti possibile

c'è il piatto energetico, il detox, il vitaminico etc... «L'ispirazione? Tradizione italiana, con accenni anglosassoni». Ecco che accanto a una lasagnetta di polenta e zola e un fusillone all'amatriciana, spunta un bagel con salmone e avocado «che, come il mango che usiamo», precisa Marco, un passato nel catering per la Formula 1, «viene da un coltivatore siciliano. Ouesto vuol dire una maturazione naturale». Tra le bevande anche tè, latte di cocco e succo di aloe biologici. Un legame, quello di Amazon e il cibo, sempre più connesso ad artigianalità, tradizione e hi-tech. Tra le iniziative di maggior successo ci sono la spesa quotidiana a domicilio consegnata entro un'ora a Milano e hinterland con Prime Now, e Made in Italy, negozio virtuale su amazon.com con 60mila prodotti da più di 800 artigiani italiani. Un servizio con 285 milioni di clienti, che esporta anche in Giappone e Stati Uniti. Con un click.



UNA CENA A PALAZZO

Testi FRANCESCA DE PASCALE, Foto GIACOMO BRETZEL

Riapre a Parigi L'Écrin, un tempio della gastronomia francese. Racconto di un'esperienza che vale il viaggio M

i ricordo del Crillon prima della grande ristrutturazione. Ci ero andata a intervistare un'attrice cinese

che nessuno conosceva. Allora, l'albergo scricchiolava, si respirava una grandeur un po' sbiadita e poi c'era stato quell'episodio di Madonna, all'epoca in piena carriera, che si diceva avesse lasciato il palace perché non era contenta del servizio (avevano finito l'Evian...).

In ogni caso, oggi, dopo quattro anni di ristrutturazione, gestito dal gruppo Rosewood Hotels and Resorts, l'Hôtel de Crillon è stato restituito alla città insieme al suo ristorante salotto L'Écrin diretto dallo chef Christopher Hache. Il luogo è l'assoluto della «pariginite» già dal suo indirizzo, place de la Concorde, che insieme alla Bastille è il più emblematico della città. Hanno ghigliottinato proprio davanti all'entrata del palazzo il Re Luigi XVI e la consorte Maria Antonietta nonché Madame du Barry. E quando ci si avventura nella hall, ci sono sempre le grandi folle come in un romanzo di Émile Zola, la cristalleria e le vetrine scintillanti colme di alta pasticceria di Jérôme Chaucesse (che propone anche deliziose cioccolate calde nella sala da tè). Una volta varcata la soglia de L'Écrin, i brusii si spengono, la moquette è soffice, gli specchi alle pareti fumé, le voci diventano sospiri e bisbigli, famiglie, coppie, uomini d'affari, il mondo è variegato.

Che il pasto abbia inizio

Sulla tavola un unico bicchiere da vino della cristalleria Saint-Louis, panciuto quasi come quelli da Cognac e senza piede, resta curvo sulla tovaglia candida con la sensazione che il vino uscirà, «perché così piaceva a Marie Antoinette, madame», dice il cameriere, «il bicchiere senza gli steli di sostegno». All'interno la mineralità sontuosa dello Champagne di Henri Giraud. Il menu che giunge poco dopo è una missiva arrotolata come un messaggio di un ambasciatore di altri tempi (o d'amore?) e riporta parole di Cristoforo Colombo: «Non siamo mai così lontani come quando non sappiamo dove stiamo andando».

Christopher Hache ha viaggiato molto negli anni dei lavori e ritorna con una valigia piena di sapori, soprattutto tra Kyoto, Madrid, Napoli. Si inizia dagli amuse-bouche, tapioca e formaggio (Brasile), gyoza (Giappone), tartare di orata (Perù). È stato anche in Italia, che

Champignons de Paris è come assaggiare un bosco, mentre Tomate (sotto) ci porta nel tepore dell'estate. Sotto, a destra, il menu. Nella pagina accanto, lo chef Christopher Hache e la sala de L'Écrin.

Sul menu è riportata la frase di Cristoforo Colombo: «Non siamo mai così lontani come quando non sappiamo dove stiamo andando»

omaggia con Tomate, la quintessenza del cuore di bue che racchiude a sua volta crema di basilico e di aceto balsamico e il tocco ironico di una mollica per fare la scarpetta. Osiamo. Accompagnato da sakè tiepido. Ho l'estate sul palato, non importa se fuori piove, per un attimo sono teletrasportata in un'altra stagione. Mi manca solo la *pétanque* per stare in tema e sentirmi in riviera. È un trionfo d'autunno invece il piatto chiamato semplicemente Champignons de Paris.

Poche parole ma chiare

Già, perché il menu non si perde in fronzoli, una linea, una sensazione e via. Lo chef propone il sapore della terra e la freschezza umida del bosco, il tutto in un piatto che sembra una scultura porosa, la cappella di un fungo.

Una nuvola in bocca, la sensazione di scivolare dolcemente sulla terra umida. Ogni volta che bevo un sorso di vino ho la percezione che il bicchiere pesi meno di un grammo, come se il nettare viaggiasse senza bisogno della mediazione del mio braccio. Sul tavolo due burri de baratte fatti in cucina. E ancora arriva la Tourtatouille con un jus che sembra di carne, in realtà è 100% vegetale e ancora Langoustine, lo scampo laccato nell'acqua di molluschi, il Soufflé definito nel menu théâtral che finisce di cuocere a tavola in un bicchierino di fattura giapponese. E il caffè proveniente da Panama di qualità Geisha perché ne producono solo 30 kg per tutta la Francia. Sarà, ma a conclusione della serata l'unico pensiero che mi ronza in testa è che Parigi val sempre una cena.







Per i bambini il momento della merenda è un rito quotidiano irrinunciabile. Oltre a frutta e verdura, gli esperti consigliano Grana Padano Dop perché è un concentrato di proteine, minerali e vitamine assenziali per la salute e la crescita del più piocoli. In più è saporito, digeribile e non appesantisce. Troppo spesso, invece, vengono concessi snack ipercalorici, ricchi di grassi, zuccheri e carboidrati,

come merendine confuzionate, biscotti e patatine, che oltre a sbilanciare il corretto apporto nutrizionale glornallero, incidono sulla capacità di concentrazione e sul benessere di bimbi e adolescenti. Per questo è fondamentale che i genitori scelgano con cura gli alimenti da proporre, variandoli spesso e facendo così in modo che anche questo minipasto diventi un'occasione per nutrirsi bene.



ITALIAN WINE STYLE **SINCE 1964**



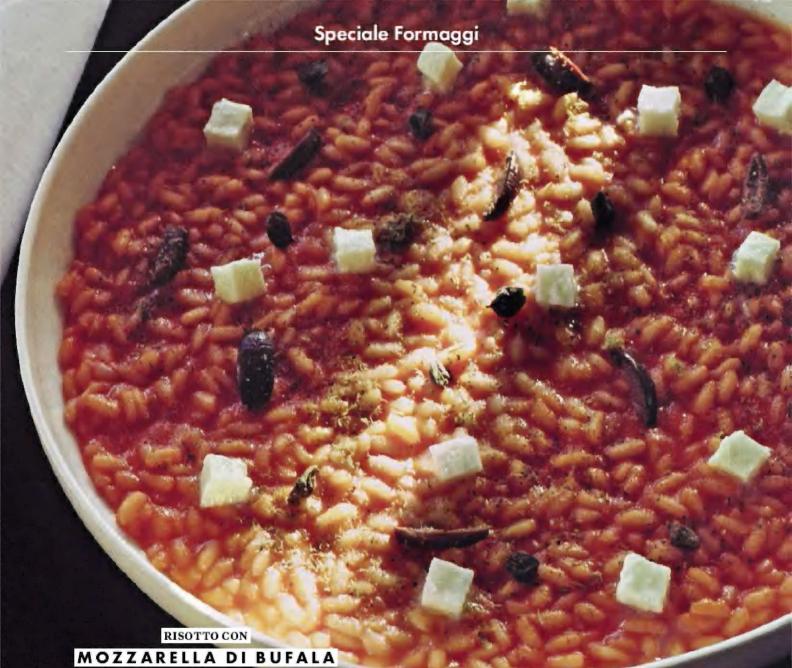
BORN UNIQUE

MASI

FORMAGGIOEL

Sei piatti d'autore, storie di affinatori tra il Piemonte e Parigi e una selezione di ricette che celebrano le Dop d'Italia (con una digressione in Svizzera)





RIME E POESIE CHE FILANO

Andrea Berton ha creato per noi sei ricette in cui grana, pecorino e gorgonzola sono protagonisti assoluti. La semplice bontà degli ingredienti e la finezza delle preparazioni vi stupiranno

Ricette ANDREA BERTON, Testi ANGELA ODONE, Foto GIACOMO BRETZEL, Styling BEATRICE PRADA

ALLA PIZZAIOLA





Risotto con mozzarella di bufala alla pizzaiola

Impegno Facile Tempo 1 ora più 3 ore di riposo Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg pomodori datterini 750 g 3 mozzarelle di bufala

500 g brodo vegetale

500 g olio di arachide

300 g olio di di didili

320 g riso Carnaroli

200 g olive taggiasche

50 g capperi dissalati

20 g Grana Padano Dop

20 g origano secco olio extravergine di oliva sale – pepe

Tagliate a pezzetti 2 mozzarelle. Raccoglieteli in un contenitore con il loro liquido di governo e schiacciateli bene in modo da farne fuoriuscire gli umori. Lasciateli riposare per 3 ore circa a temperatura ambiente. Alla fine scolate i dadini (li potrete usare per condire una pizza o per arricchire un'insalata mista) e conservate il liquido.

Eliminate il nocciolo delle olive e tagliatele in spicchietti.

Tagliate in dadini regolari (lato 1,5 cm) la restante mozzarella di bufala. Disponeteli in un piatto, su carta da cucina, in modo da asciugarli un po'.

Lavate i pomodorini, tagliateli e frullateli con 100 g di olio extravergine, 2 g di sale e una macinata di pepe. Dovrete ottenere

una salsa. **Scaldate** l'olio di arachide fino alla temperatura di 150°C e friggetevi i capperi per 2 minuti circa; scolateli

su carta da cucina.

Tostate il riso in una casseruola velata di olio extravergine per meno di un minuto, poi bagnate alternando il brodo vegetale e 500 g del liquido della mozzarella. Dopo 15 minuti, togliete dal fuoco e fate riposare 2 minuti coperto. Mantecate con 2-3 cucchiai di olio extravergine, il grana grattugiato e la salsa di pomodoro. Aggiustate di sale e pepe, se serve.

Distribuite il risotto nei piatti, accomodatevi i dadini di mozzarella, gli spicchietti di oliva, i capperi fritti e spolverizzate con origano.

Polenta con fonduta di Grana Padano e burro al mais

Impegno Facile Tempo 1 ora e 15 minuti Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

270 g farina gialla di Storo 200 g Grana Padano Dop grattugiato



150 g latte 150 g panna fresca 150 g burro olio extravergine di oliva sale

Portate a ebollizione un litro di acqua con 8 g di sale e versatevi a pioggia 250 g di farina gialla (di mais). Riducete la fiamma e cuocete, sempre mescolando, per circa 1 ora. Se fosse necessario, aggiustate la consistenza, che dovrà essere cremosa e liscia, unendo poca acqua calda. Infine mantecate con 125 g di olio. Fate bollire il latte con la panna, aggiungete il grana, prima mescolate e poi frullate ottenendo una crema liscia e omogenea. Tenete in caldo su un bagnomaria a 45 °C. Cuocete il burro fino a farlo diventare color nocciola e unite 20 g di farina gialla. Distribuite la polenta nei piatti, versate

al centro la fonduta e completate con

il burro al mais ancora caldo.

Tacos di sedano rapa, Pecorino, rucola e aceto balsamico

Impegno Medio Tempo 1 ora più 30 minuti di raffreddamento Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g latte

Ilimone – 1 sedano rapa
 Pecorino Romano Dop
 Aceto Balsamico Tradizionale
 di Modena
 olio extravergine di oliva
 rucola – sale – pepe

Mondate il sedano rapa lasciandolo intero, poi conditelo con sale, pepe e olio. Avvolgetelo in un foglio di alluminio e cuocetelo in forno a 180 °C fino a quando la temperatura

al cuore non sarà di 84 °C. Sfornate il sedano rapa, lasciatelo raffreddare del tutto e poi tagliatelo in 20 fettine sottili, possibilmente usando l'affettatrice. Rifilate le fettine così da ottenere dei dischi perfetti: potete aiutarvi con un tagliapasta tondo (ø 10 cm). Abbrustolite leggermente le fettine di sedano rapa usando un cannello per caramellare o una padella rovente. Scaldate il latte e spegnete prima ancora che cominci a fremere (ovvero a 82 °C). Unite il succo del limone, togliete dal fuoco e lasciate che cagli. Filtrate la cagliata ottenuta attraverso una garza così da eliminare la parte liquida. Salate e pepate la cagliata mescolando con delicatezza.

Condite la rucola con un filo di olio, poco aceto balsamico, sale e pepe.

Stendete un velo di cagliata sulle fettine di sedano rapa, completate con la rucola condita, una generosa grattugiata di pecorino e chiudete i tacos: la cagliata fungerà da collante.





«LA PULIZIA NEL PIATTO RIFLETTE L'IMMEDIATA RICONOSCIBILITÀ DEGLI INGREDIENTI»

Gnocchi di patate, fonduta di Gorgonzola e cime di rapa

Impegno Medio Tempo 1 ora e 40 minuti Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g patate

200 g Gorgonzola Dolce Dop

120 g latte

35 g farina 00

20 g fecola di patate

2 mazzi di cime di rapa

1 tuorlo

olio extravergine di oliva sale fino e grosso – pepe

Disponete le patate in una pirofila ricoprendole di sale grosso uniformemente. Infornatele per 45 minuti a 160 °C.

Portate a bollore il latte, unite il gorgonzola a dadini, mescolate affinché si sciolga e poi frullate tutto in una crema liscia. Tenete in caldo.

Mondate le cime di rapa conservando solo le cimette più piccole (il resto lo potrete usare per una torta salata o per condire un piatto di pasta), poi stufatele brevemente in una casseruola velata di olio. Salate, pepate alla fine e tenete in caldo.

Sfornate le patate, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate.
Aggiungete la farina 00, la fecola, il tuorlo, un pizzico di sale e impastate fino a ottenere un composto liscio e soffice. Formate dei filoncini di circa 2 centimetri di diametro, ritagliatevi gli gnocchi e rigateli facendoli rotolare sui rebbi della forchetta.

Lessate gli gnocchi in acqua bollente salata finché non verranno a galla, scolateli e arrostiteli in una padella con poco olio così che si formi una crosticina croccante.

Versate la fonduta di gorgonzola nei piatti, accomodatevi sopra gli gnocchi e completate con le cime di rapa. Servite subito, ben caldo.

Spalla di agnello con crema di ricotta e bietole

Impegno Medio Tempo 2 ore Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g spalla di agnello disossata 200 g ricotta di pecora

8 foglie di bietola

aglio

brodo di came

timo

rosmarino

burro

olio extravergine di oliva

sale fino e grosso

pepe

Condite la spalla di agnello con sale fino e pepe, poi rosolatela brevemente in una padella velata di olio.

Raccogliete in una casseruola che possa andare in forno 500 g di brodo; profumate con uno spicchio di aglio con la buccia, un mazzetto di timo e uno di rosmarino. Immergetevi la spalla di agnello, coprite e cuocete in forno a 150 °C per 1 ora e 30 minuti. Setacciate la ricotta e conditela

Setacciate la ricotta e conditela con un filo di olio, un pizzico di sale fino e una macinata di pepe.

Sbollentate per meno di 1 minuto le foglie di bietola in acqua non salata e stendetele su un foglio di carta da cucina. Su 4 di queste distribuite la ricotta condita e arrotolatele ottenendo 4 cannoli. Rifilateli in modo che le estremità siano perfettamente lisce.

Condite le altre 4 foglie di bietola con un filo di olio e un pizzico di sale fino. Sfornate e scolate la spalla. Dividetela in 4 porzioni e tenetele da parte coperte

con un foglio di alluminio.

Recuperate il fondo di cottura e riducetelo sul fuoco fino a ottenere un sugo denso. Se necessario, alla fine «legatelo» con una noce di burro freddo. Scaldate l'agnello rosolandolo per 1-2 minuti al massimo in poco olio. Accomodate le quattro porzioni di agnello nei piatti, spolverizzatele con pochi grani di sale grosso, disponete a fianco i cannoli di bietola, le foglie condite e completate con il sugo ridotto.





3 tuorli con 30 g di zucchero semolato,

e cuocete, sempre mescolando, fino a

ottenere una crema liscia e non troppo

versatevi il latte caldo, riportate sul fuoco

Rifilate tutte le fette di pancarré

e cospargeteli di zucchero a velo.

ottenendo 16 rettangoli identici,

spennellateli con il burro fuso

LA CUCINA ITALIANA - 73

una «lamina» di cioccolato fondente.

al cioccolato e con piccole quenelle

Completate con strisce di salsa

di crema al mascarpone.



Sulla riva piemontese del Lago Maggiore Carlo Guffanti Fiori «alleva» i suoi formaggi, controllandoli e spazzolandoli fino a portarli al massimo della bontà. Alla fine di un viaggio che comincia molto lontano...

rima di parlare con Carlo Guffanti Fiori non immaginavo che dietro e dentro una forma di formaggio potessero esserci tanta storia, economia, chimica, ecologia ed etica. Un mondo vasto almeno quanto quello del vino, e altrettanto affascinante. «Le cantine Guffanti sui social hanno più like del San Carlone, che è il monumento per cui Arona è conosciuta», mi dice con orgoglio. «E guardi che noi non produciamo niente, solo valore aggiunto».

Guffanti più che un affinatore si definisce un «allevatore» di formaggi: perché il viaggio delle sue forme non si limita al percorso che fanno in cantina, ma comincia dalla nascita, risalendo fino agli alpeggi. «Il formaggio non è altro che latte coagulato. Ma dimmi che cosa coaguli e io ti dirò che formaggio avrai. È dal latte che dipende tutto e il latte dipende dall'erba». Il miglior formaggio possibile? Si otterrebbe dal latte di una mucca libera, che bruca dove vuole, quando vuole, su pascoli possibilmente spontanei. Oggi quasi un'utopia. Ma è questo

che Guffanti chiede ai suoi fornitori: nutrire meglio gli animali, a costo di produrre meno latte. Alla fine, quando il formaggio nato da quel latte e poi «allevato» nelle cantine arriverà al cliente, costerà poco di più ma sarà incomparabilmente migliore. E ne basterà meno. Ecco: chimica, ecologia, sostenibilità, etica, educazione alimentare, superiorità gastronomica, biodiversità. La Guffanti seleziona oltre 200 tipi di formaggi in tutta Italia, da circa 400 casari, applicando logiche del tutto controcorrente rispetto all'economia di oggi che punta sullo sfruttamento intensivo delle risorse. Eppure è nota in tutto il mondo, vende 20 quintali di formaggio al giorno e paga 20 stipendi. E, più a monte, salva gli alpeggi. LAURA FORTI

AFFINARE NEL SAKÈ

Come Palomar, il delicato eroe di Italo Calvino, anche madame Sanae Hisada è rimasta stregata dall'arte francese di far formaggi. Lei però non è andata in confusione. Nel 1985 inaugura il suo primo negozio a Tokyo, nel 1999 fa uno stage con il grande affinatore Philippe Olivier, e nel 2004 apre anche a Parigi. Dedicando le sue attenzioni non solo ai formaggi di Francia, come dimostrano il taleggio stagionato nel whisky, e più originali commistioni come il parmigiano al sakè o la mozzarella con la foglia di shiso, che è il basilico dell'Oriente. Il negozio è piccolo, ma spicchi, cilindri e mattonelle, con stagionature, consistenze e sapori diversi, sono una miriade.



Sopra, una selezione di formaggi stagionati e, accanto, simili a pasticcini, caprini con zenzero, uvetta, mirtilli rossi al Salon du Fromage Hisada di Parigi (bisada fr).



7 DOP PER 5 RICETTE

In Italia esistono 54 formaggi a Denominazione di Origine Protetta, ovvero interamente prodotti nelle zone di provenienza secondo regole tradizionali depositate in un disciplinare riconosciuto a livello europeo. Ciascuna Dop fa capo a un consorzio di tutela che ne garantisce l'unicità e la qualità.



Fonduta di Grana Padano

20 minuti per 4 persone

Portate a bollore 280 g di latte magro in cui avrete disciolto 20 g di fecola e un po' di noce moscata, sale e pepe; spegnete e amalgamate con cura 160 g di Grana Padano Dop grattugiato. Tagliate 120 g di sedano a pezzetti e 160 g di champignon a fettine. Rosolate velocemente le verdure in una padella velata di olio, poi salatele. Servite la fonduta, ben calda, con le verdure, completando con foglioline di sedano e un pizzico di paprica.

Crostoni svizzeri

30 minuti

per 4 persone

Sbattete 2 uova con 60 g di farina e 120 g di latte. Unitevi un pezzetto di aglio e 10 g di cipolla tritati finemente, sale, pepe e un pizzico di paprica. Grattugiate a filetti 200 g di formaggi svizzeri misti (Emmentaler Dop, Gruyère Dop, Sbrinz Dop) e mescolateli con il composto. Distribuitelo su 4 fette di pane integrale poste su una placca foderata con carta da forno. Infornate i crostoni a 200 °C per circa 15 minuti, sfornateli e serviteli caldi, con misticanza a piacere.





Frittelle di cavolfiore al Bitto

50 minuti per 4 persone

Shattete un uovo con 100 g di latte, poi incorporate 100 g di farina 00 e 50 q di farina di grano saraceno, salate e mescolate con la frusta fino a ottenere una pastella non troppo liquida. Lessate 400 g di cimette di cavolfiore in acqua non salata per 10 minuti dal levarsi del bollore. Scolatele, raffreddatele sotto l'acqua, strizzatele e asciugatele con un canovaccio per eliminare l'umidità. Amalgamate le cimette con 100 g di formaggio Bitto Dop grattugiato, un uovo e 50 g di pangrattato, ottenendo un composto omogeneo. Salate e pepate. Formate delle palline della grandezza di un boccone, tuffatele nella pastella, sgocciolatele e friggetele in abbondante olio di arachide a 170 °C fino a doratura. Scolatele su carta da cucina, salatele e servitele con rucola.

Gelato al Parmigiano Reggiano

20 minuti più 1 ora per il gelato per 4 persone

Mescolate 400 g di panna fresca, 100 g di latte, 150 g di Parmigiano Reggiano Dop grattugiato e un po' di pepe. Cuocete il composto a bagnomaria, a fuoco basso per 5 minuti sbattendolo costantemente con una frusta affinché non si formino grumi. Raffreddate la crema, poi mettetela nella gelatiera finché non raggiunge la giusta consistenza. Servite il gelato con fettine di pane casareccio tostate in forno.





Indivia con pere, noci e Taleggio

25 minuti per 8 persone

Eliminate la crosta di 300 g di Taleggio Dop a temperatura ambiente e tagliatelo a dadini; amalgamatelo con 80 g di ricotta usando la forchetta così da ottenere un composto cremoso non troppo omogeneo. Unite un po' di erba cipollina tagliuzzata e una macinata di pepe. Sgusciate e tritate grossolanamente una decina di noci. Mondate una pera Abate e tagliatela in tocchetti. Aromatizzate un cucchiaio di miele di acacia con la punta di un cucchiaino di paprica dolce. Scaldate una padellina con un filo di olio, unite il miele alla paprica e quando inizia a sfrigolare aggiungete la pera; dopo 1-2 minuti togliete dal fuoco. Farcite 16 foglie di indivia con la crema di taleggio, i dadini di pera e le noci, completate con una macinata di pepe e poca paprica.



ILTOCCO SEXY DELLA SERATA



Ostriche ghiacciate per dare un brivido, creme e salse a cui attingere da un unico piatto, sfiorandosi. Giocato sull'erotismo dei gesti, un menu dove tutto si prende con le mani

> Ricette CLAUDIO SADLER, Testi SARA TIENI, Foto RICCARDO LETTIERI, Styling CECILIA CARMANA



CLAUDIO SADLER

due per isolarsi, pur tra la gente, con luci soffuse, dedicato a chi vuole festeggiare un momento importante, «Una volta un cliente lo ha prenotato e ci ha chiesto una torta con la scritta "Vuoi sposarmi?" e ha deciso di servirla di persona alla sua compagna. Trovo meraviglioso come in molti tornino da me per celebrare le tappe del loro amore». Per questo servizio Sadler ha preparato piatti tratti in parte dal suo ultimo libro I miei nuovi menu (Giunti), dedicati proprio alle ricorrenze. Ecco l'ostrica al mojito «sensuale, con un tocco di sorpresa». Irresistibili i carciofi con maionese al dragoncello, «La mia verdura preferita, carnosa, simbolica. Un fiore in boccio dal austo persistente». Non manca un hamburger con la salsiccia di Bra «per soddisfare il palato senza perdersi

in troppi convenevoli». Si chiude con un «mottarello». «Mi ricorda i primi baci. Che sono come un piatto: si sente subito se è quello giusto».

Ostriche e sorbetto mojito

Impeano facile Tempo 35 minuti più 2 ore di raffreddamento Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

190 g zucchero 130 g succo di lime 12 ostriche 1 albume menta

Portate a ebollizione, in una casseruola, 250 g di acqua con lo zucchero e lasciate sobbollire a fiamma bassa per 10 minuti. Unite 2 rametti di menta e fate raffreddare.

Frullate il liquido, filtratelo e unite altri 250 g di acqua, il succo di lime e l'albume montato a neve fermissima. Versate il composto nella gelatiera e preparate il sorbetto. In mancanza della gelatiera, ponete il composto (senza l'albume) in freezer per un paio di ore e mescolatelo con una frusta ogni 30 minuti. Incorporate l'albume 30 minuti prima di tirarlo fuori.

Aprite le ostriche e servitele con una micro pallina di sorbetto raccolta con un apposito scavino. Decorate a piacere con scorza di lime grattugiata. Servite su un letto di ghiaccio.

Scampi e carciofi con maionese al dragoncello

Impegno Medio Tempo 1 ora e 15 minuti Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

250 g aceto di vino bianco 40 g albume

- 6 code di scampo di prima scelta
- 4 carciofi spinosi sardi
- 1 limone 1/2 scalogno vino bianco – dragoncello prezzemolo – olio di arachide sale - olio extravergine di oliva olio aromatizzato al limone

Pulite i carciofi togliendo le foglie più esterne e la barba. Immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone per non farli annerire.

Tagliate i carciofi a metà, conditeli con

un'emulsione preparata con 2 cucchiai di olio di oliva, 2 di vino bianco e un pizzico di sale e cuoceteli, in un sacchetto da sottovuoto, nel forno a vapore, per circa 20 minuti, quindi immergete il sacchetto in acqua e ghiaccio. In alternativa cuoceteli a vapore e conditeli con l'emulsione. Preparate la maionese di dragoncello: raccogliete in una casseruola l'aceto, lo scalogno, 250 g di acqua e 1 rametto di dragoncello. Portate a ebollizione,

metà. Infine filtrate l'aceto al dragoncello. Montate l'albume con l'aiuto di un mixer a immersione con 80 g di olio di arachide versato a filo, 1 cucchiaio di aceto al dragoncello e un pizzico di sale ottenendo una maionese.

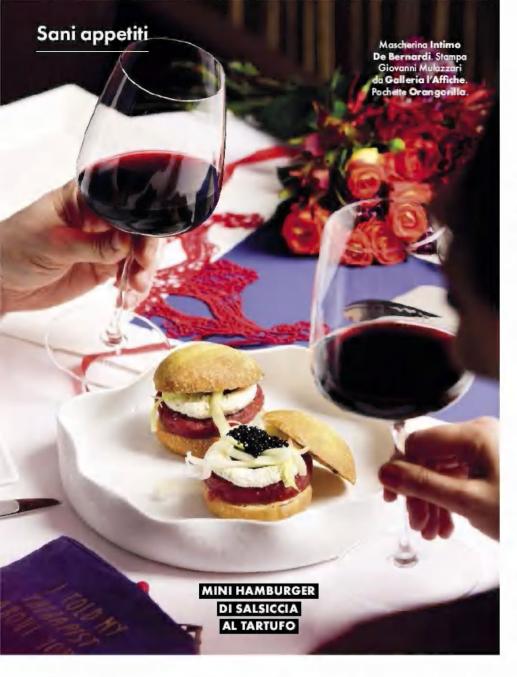
abbassate la fiamma e fate ridurre della

Preparate un'emulsione frullando le foglie di 3-4 rametti di prezzemolo con 20 g di olio al limone.

Friggete le foglie di due dei carciofi cotti in abbondante olio di arachide. Cuocete le code di scampo, sgusciate, a vapore per 2-3 minuti; salatele.

Farcite i mezzi carciofi con un cucchiaino di maionese al dragoncello e serviteli con le code di scampo tiepide. Completate con le foglie di carciofo fritte e salate all'ultimo, e l'emulsione di prezzemolo e olio al limone. Decorate a piacere con piccole foglie di bietola o vanilla grass.





Mini hamburger di salsiccia al tartufo

Impegno Medio Tempo 50 minuti più 1 ora e 10 minuti di lievitazione e riposo

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

100 a farina 00

100 g salsiccia di Bra fresca

40 g robiola

10 g lievito madre

1 gambo di sedano bianco lievito di birra – malto pasta di tartufo bianco – pepe perle di tartufo nero – sale olio extravergine di oliva

Preparate il pane per gli hamburger: impastate la farina con 1 g di malto, 50 g di acqua e 8 g di olio. Unite in seguito il lievito madre e un pizzico di sale; continuate ad amalgamare fino ad avere un composto omogeneo. Fate lievitare in una ciotola, coperta, per 25-30 minuti. **Dividete** l'impasto in panini da 60 g l'uno e lasciate lievitare altri 45 minuti. **Infornate** a 200 °C per 10 minuti finché non saranno dorati.

Create, con l'aiuto di un tagliapasta (ø 5 cm), 2 hamburger con la salsiccia di Bra privata del budello.

Private il sedano dei filamenti, tagliatelo in sottili bastoncini e immergetelo in acqua e ghiaccio per 20 minuti, finché non si sarà arricciato.

Lavorate la robiola con 1 cucchiaio di pasta di tartufo, sale, pepe e olio. Scolate il sedano e tamponatelo con cura con un canovaccio.

Tagliate a metà i panini e farciteli con la robiola tartufata, l'hamburger di salsiccia, il sedano e perle di tartufo (nelle gastronomie). Condite con sale e olio.

«Mottarelli» di marroni con salsa al cioccolato

Impegno Medio Tempo 1 ora più 2 di riposo Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

100 g panna fresca

75 g zucchero

50 g cioccolato fondente

40 g crema di marroni

30 g albume

25 g latte

20 g burro di cacao gelatina in fogli granella di pistacchio zucchero a velo — cacao

Scaldate il latte in una casseruola. Scioglietevi 2 g di gelatina in fogli precedentemente ammollata in acqua fredda e strizzata. Unite la crema di marroni, amalgamate bene e spegnete. Frullate con un mixer a immersione.

Montate 60 g di panna e conservatela in frigorifero.

Sciogliete lo zucchero in una casseruola e cuocetelo fino a raggiungere 120 °C.

Versatelo a filo sull'albume,
precedentemente semimontato. Lavorate
con una frusta o nell'impastatrice
planetaria alla massima velocità, finché
non otterrete una meringa spumosa
(e fredda).

Amalgamate 20 g di meringa con la panna montata e il composto di marroni, mescolando con movimenti ampi e delicati dal basso verso l'alto.

Versate il semifreddo ottenuto in stampini per gelato e poneteli in freezer. Dopo 20 minuti inserite lo stecco, quindi fate raffreddare per altre 2 ore.

Preparate una glassa sciogliendo a bagnomaria 40 g di cioccolato con il burro di cacao. Intingetevi il semifreddo appena tolto dal freezer e ben rassodato.

Passate il semifreddo nella granella di pistacchio prima che la glassa di cioccolato si indurisca.

Montate 20 g di panna con un pizzico di zucchero a velo e tenetela in frigo. Scaldate la panna rimanente in una casseruola, unite 20 g di acqua e portate al bollore. Fondetevi il cioccolato rimasto e 5 g di cacao. Frullate tutto con un mixer a immersione ottenendo una salsa.

Accompagnate i «mottarelli» con la panna montata e la salsa al cioccolato.

















L'AMBIGU IL TÊTE-À-TÊTE SECONDO CASANOVA

Niente da cucinare

I nome lo dice: l'ambigu è un incontro a tavola enigmatico, sia per il momento in cui ha luogo sia per i cibi che lo compongono. L'ora va dall'imbrunire a notte fonda; le portate sono poche ma eccezionali per rarità e finezza.

Alla corte di Luigi XIV e di Luigi XV a Versailles era un service de bouche fuori da ogni cerimoniale, destinato a un numero ristretto di commensali; donne giovani e prive di complessi ne erano il complemento ideale.

Casanova lo aveva perfezionato come incontro a due modulando il menu sul colore dei capelli e sull'incarnato delle sue ospiti: per le rosse cibi speziati, per le bionde delicati e leggeri, per le brune ricchi e sostanziosi.

Il che sarebbe di interesse limitato se non fosse per un particolare. Proprio perché era un rito seduttivo, flessibile, fatto per accogliere gli imprevisti, l'ambigu esigeva che tutto fosse pronto sulla tavola perfettamente abbigliata senza l'intralcio del servizio. E, soprattutto, senza bisogno di cucinare prima o durante. Cosa, questa, piacevolmente attuale.

Tovaglia di raso damascato, taffetà o pizzo, per evocare abiti piuttosto che biancheria da tavola, piatti arabescati, posate di metalli nobili, candele, calici sfaccettati per riflettere la luce, oggetti insoliti e allusivi.

Al centro, ingredienti voluttuosi, facili da mangiare, studiati per non turbare l'alito e la digestione: niente aglio o cipolla, niente formaggi, niente pesce, eccezion fatta per il migliore caviale. E poi i classici della seduzione: pâté, tartufi, uova di quaglia sode, frutta che non richiede di essere tagliata: uva, melagrane già aperte, fichi secchi, mandorle zuccherate, fragole da intingere nella cioccolata. Tutto in piccoli assaggi.

Lo Champagne, un blanc de noirs con un certo corpo o un rosé, attende nella glacette, anche per immergerci i minuscoli frutti rossi, preziosi perché fuori stagione.

Naturalmente tutto ciò non sarebbe perfetto senza un accompagnamento sonoro adatto. *La Mer* di Debussy, per chi ha orecchio classico, esprime l'ambiguità e il mistero dell'acqua; la colonna sonora di Shigeru Umebayashi per *In the Mood for Love*, mitica pellicola del 2000, racconta l'unione yin-yang.

Il parfum d'ambiance è tra quelli pepati, leggermente ambrati. Lei non è profumata, a meno che non indossi Poivre, pepe, appunto, un classico rétro di Caron.



COME SINUTE UN MASCHIO ALFA?

Cristiano Tomei del ristorante L'Imbuto di Lucca ha un carattere istrionico e una passione viscerale per la sua terra. E nonostante lo spirito da taverna casereccia, il piccione appeso a testa in giù sopra la stufa e il manzo da mangiare con le mani, la sua cucina è una cosa seria. Stellata e avventurosa. Per veri predatori

> Testi AMBRA GIOVANOLI

Foto GIACOMO BRETZEL



andana in testa, barba semincolta, mani che lavorano e cuore caldo. È così che Cristiano Tomei gestisce la brigata dell'Imbuto, il ristorante senza

vetrina né menu che c'è all'interno del Lucca Center of Contemporary Art e che nel 2014 si è guadagnato la prima stella Michelin. In questo luogo fuori degli schemi dove la cucina creativa si mescola con l'arte, gli ospiti mangiano nelle salette del museo e negli ambienti sotterranei, tra opere in mostra, tunnel segreti e mura medievali. È il posto giusto per questo cuoco esplosivo, che qui esprime la sua natura primordiale, il suo estro culinario, ma anche la sua tecnica ineccepibile, dando vita ogni giorno a un menu nuovo che rincorre la microstagionalità. La storia di Cristiano è una storia da autodidatta, iniziata con un diploma all'Istituto Nautico, tanti viaggi fra mercati e ristoranti del mondo per poi rincasare sulle spiagge di Viareggio dove a 27 anni ha aperto il suo primo ristorante. Oggi è anche un volto noto della televisione, ospite di programmi televisivi e talent show.

Carattere irruente e piatti sensuali: è così che definirebbe un cuoco alfa?

«Allora senti». Attacca subito con spiccato accento toscano. «La cucina, sia quando la si fa, sia quando arriva al tavolo, non deve essere "masturbativa" ma "scopativa"!». Silenzio. «Non amo i manierismi, le castrazioni, È necessario conoscere la tecnica, ma non si deve perdere di vista l'esigenza primaria dell'uomo: il bisogno di nutrirsi e di nutrire gli altri. Il cuoco alfa non fa filosofia e nemmeno poesia, ma tocca il cibo, lo assaggia, si sporca le mani e crea senza inibizioni. Oggi si parla di ristoranti gourmet ma ciò che c'era prima ce lo siamo dimenticato? Le tradizioni regionali, gli ingredienti e le tecniche dei nostri nonni... Io e i miei ragazzi andiamo ancora "a far gli erbi" nei boschi e nei prati fra Lucca, le Alpi Apuane e il mare della Versilia e raccogliamo ciò che di buono offre la terra, come la pimpinella, l'acetosa, l'elicriso ma anche corteccia e aghi di pino. Anche questo è alfa, ma vi prego non chiamatelo foraging».

Ci racconta una sua ricetta erotica?

«Fare una grande commedia è più difficile che fare un film drammatico. È far divertire il vero segreto per essere sensuali. Per questo fra i pochi piatti sempre presenti nel mio menu in continua evoluzione c'è la bistecca primitiva».

Di che cosa si tratta? Primitivo è sexy?

«La carne di manzo viene ben sgrassata, stracciata al coltello, massaggiata con l'olio e poi con un po' del suo grasso tostato, infine viene servita cruda sopra una corteccia di pino marittimo preriscaldata in forno. E si mangia con le mani. Se questo non è sexy!».

Come sceglie la carne?

«Oggi si va tutti al supermercato e si acquista la materia prima senza sapere da dove proviene e come è stata prodotta. I rapporti umani sono in via di estinzione ed è questo il problema. Bisogna ritrovare il contatto con i produttori, i piccoli commercianti e perfino con i contadini, in modo da affidarsi ai loro consigli. Per esempio, per la "ciccia" buona (la carne, nel suo parlato toscano. ndr) ci vuole il macellaio di fiducia. Per quella di manzo mi rivolgo a un allevatore locale che so come nutre le bestie e mi fornisce una razza autoctona della Garfagnana, mentre per la cacciagione e il piccione ho dei fornitori specializzati nella materia. Quando si sceglie la carne bisogna utilizzare tutti i sensi: il manzo deve avere un profumo delicato e un colore naturale; la buona cacciagione, come il capriolo, ha una tinta più intensa e viva e un odore fresco e gradevole; il piccione deve essere sodo e turgido al tatto».

Come fa a rendere la carne così buona? «Per me la carne è una religione e va toccata il meno possibile. È fondamentale tagliarla nel verso opposto alla fibra, per averla tenera, e cuocerla con attenzione. Se preparate una bistecca con l'osso alta cinque dita, non conditela nemmeno con l'olio, arrostitela sull'osso lasciando che sia il suo stesso grasso che cola a insaporirla e renderla succulenta».

E il suo piccione a testa in giù?

«In cucina ho una stufa che disperde molto calore, così un giorno ci abbiamo appeso sopra il piccione e lo abbiamo lasciato cuocere per un paio di ore: è diventato succoso e tenerissimo».

«La cucina deve essere spontanea come una risata e giocosa come il sesso. Ogni mattina si parte da capo: alla mia brigata non dico si ricomincia, ma si comincia»





TRA I CARUGGI

A chi viene da fuori la città del pesto può sembrare impenetrabile. Figuriamoci se si arriva da New York. Ma cominciando la scoperta con fritti, focaccia e trofie tutto diventa più facile



iacomo e io ci siamo persi. Stiamo vagando tra i caruggi, i vicoli del centro storico di Genova, larghi come un paio di ali spiegate, bui e piacevolmente freschi d'estate. Sono appena arrivata da New York e ho fame, e

pena arrivata da New York e ho fame, e anche Giacomo, un amico italiano produttore di vini che è venuto da Milano per portarmi a cena, è affamato. In ogni vicolo le vetrine sfoggiano specialità locali – croccanti acciughe fritte, verdure ripiene, lumache al forno, farinata color oro, torte salate di bietole ed erbe aromatiche. Ma Giacomo, mentre si accorda al

telefono con il proprietario de Il Genovese, il ristorante dove abbiamo prenotato, mi trascina via da tutte quelle meraviglie. La grande varietà dello street food genovese è uno dei motivi per cui mi trovo nel «diamante grezzo» della riviera italiana. Gli altri sono il pesto, la salsa di noci, e la focaccia, intrisa del delicato olio ligure, che da tempo avevo voglia di assaggiare in loco.

Mi affascinano le numerose contraddizioni di Genova. Secondo Fred Plotkin, autore di Italy for the Gourmet Traveler e di Recipes from Paradise: Life and Food on the Italian Riviera, Genova è la città più sottovalutata d'Italia. Tanto per cominciare, scrive: «È piena di genovesi (...) Non sono maleducati, ma solo davvero molto diretti. Gli italiani in genere ci tengono a fare bella figura e cose del genere. A Genova, no». E aggiunge: «Tutte le grandi opere d'arte a Genova si trovano all'interno dei palazzi. Fa parte della natura riservata degli abitanti». Una caratteristica che si nota anche nella strategia di viaggio «controcorrente» del genovese più famoso, Cristoforo Colombo: come scrisse un suo biografo, solo un ligure poteva concepire l'idea di navigare alla scoperta dell'Est navigando verso Ovest.

Addossata al mare, come se fosse →





stata messa all'angolo tra le Alpi e gli Appennini, Genova è stata la capitale di uno dei più grandi imperi marittimi del Medioevo. La sua audacia mercantile la mise in contatto con il mondo intero dandole la ricchezza e la magnificenza architettonica e artistica di Venezia e la durezza di una città portuale come Marsiglia. Si capisce subito che Genova è malconcia ma elegante, come un abito vintage di Balenciaga, sempre di classe nonostante l'usura.

Vince la terra

Finalmente troviamo Il Genovese, in via Galata. In una saletta moderna e con una bella luce, cominciamo con un fritto misto, che io mi aspettavo fosse di pesce. E invece, a parte i chioschetti della zona portuale che vendono piatti a buon mercato per i pescatori e i lavoratori del porto, quella di Genova è una cucina di terra. Giacomo mi spiega che qui, in passato, il pesce era considerato un cibo

povero. Questa parte del Mar Mediterraneo, che pullula di piccole squisitezze, non ha i grandi tonni e il pesce spada della Sicilia.

Ci sono invece gli olivi, che crescono bene sulla ripida costa ligure. L'olio extravergine, onnipresente nei fritti, leggero e discreto, è ricavato da una sola varietà di olive, le piccole taggiasche. Così, al posto di pesciolini e calamari, il nostro fritto misto include frisceü (frittelle di semplice pastella), panissette (bastoncini di farinata di ceci fritti), latte brusco (crocchette di besciamella), quadratini di trippa fritta.

Poi c'è il pesto. Fu inventato qui e i puristi lo preparano ancora a mano in mortai di marmo di Carrara. Le foglie di basilico vengono pestate con il parmigiano e il pecorino, l'olio di oliva della riviera e i pinoli, fino a quando tutto diventa una crema. Viene servito con le trofie, riccioli di pasta che catturano la salsa a ogni
forchettata, o con i *testaieu*, losanghe di
una specie di focaccia bassa e spugnosa
cotta in piccoli testi roventi, che ricordano i testaroli della Lunigiana. Spesso
nell'impasto entra anche la farina di
castagne, risorsa importante in territori
dove non si può coltivare grano. Penso
alla topografia della regione: in un arco
lungo meno di trecento chilometri dalla
Toscana alla Costa Azzurra, e che raramente si estende più di quaranta chilo-

«Tutte le grandi opere d'arte della città si trovano all'interno dei palazzi. Fa parte



metri nell'entroterra, è difficile coltivare frumento o mais. Per fortuna, la farina di castagne e quella di ceci sono deliziose.

La Liguria ha anche pochi pascoli e ancora meno allevamenti di suini e trovare il manzo e il maiale nei piatti locali è una cosa rara. Tra le eccezioni ci sono i ravioli au tuccu, ripieni di vitello e conditi con il tradizionale sugo di carne al pomodoro. Dopo questo «piatto della festa», Roberto Panizza, il proprietario de Il Genovese che dirige il ristorante e serve in tavola, emerge dall'antica cucina per portarci la più buona trippa in umido che io abbia mai assaggiato: leggera e delicata, cotta in vino bianco e brodo leggero, servita in una grande ciotola con spesse fette di patate gialle e olive nere. La sala, che era quasi piena, comincia a svuotarsi. Roberto, riservato per tutta la durata della cena, ritorna con la strosciata (una torta non troppo dolce e così friabile che si mangia spezzandola) e due bottiglie di grappa, e si

> siede con noi. Sorseggiamo bicchierini di grappa per più di un'ora e alla fine mi propone di accompagnarmi a fare un giro della città il giorno seguente.

Uno spuntino nei vicoli

Henry James ha definito i caruggi di Genova «il viluppo topografico più intricato del mondo», ma Roberto Panizza li conosce come le sue tasche, e saluta tutti come un sindaco, mentre mi guida in fretta nei vicoli bui e tortuosi, deciso a svelarmi tutte le loro meraviglie in una sola mattinata.

Ci sono due generi di botteghe di street food genovese: le sciamadde e le friggitorie. Le sciamadde sono specializzate in focacce e frittelle dal sapore delicato, cotte in profondi forni a legna dentro padelle di rame grandi come una ruota di →

In cerca dei luoghi che piacevano a De André



Lasciando gli itinerari ufficiali, potete andare alla scoperta dei caruggi anche seguendo i ricordi di una canzone. Fa da guida Genova è mia moglie, un nuovo libro fotografico di Rizzoli, in cui le immagini di Patrizia Traverso e le parole di Stefano Tettamanti raccontano la città amata e cantata da Fabrizio De André. 22 euro. rizzolilibri.it

trattore. Sono luoghi bui, vecchi di secoli, e il profumo è magnifico. Ci fermiamo all'Antica Sciamadda, dove scegliere tra i cibi in mostra, appena bruniti dal calore del fuoco, è un'impresa. Ordino polpettone: da qualsiasi altra parte è un pasticcio di carne, qui invece è un capolavoro di tenera bietola, maggiorana selvatica, pangrattato e prescinsoeua, una cagliata freschissima che ricorda uno stracchino, ma è molto più morbida e acidula. Prendo anche la farinata, un miracolo di sola farina di ceci, acqua e olio di oliva. Chiunque sia stato a Nizza, che è stata un avamposto genovese fino al 1860, l'ha assaggiata con il nome di socca. Questa però è più buona, e mi riprometto di imparare a farla a casa.

Le friggitorie sono piccolissime botteghe piastrellate di bianco dove enormi calderoni di olio si scaldano sul carbone. A Sottoripa ci fermiamo all'Antica friggitoria Carega. Qui siamo costretti di nuovo a scegliere tra pesciolini, anelli di calamari, gamberetti rosso rubino, baccalà, e altre creature del mare di cui non so i nomi, però li vado a cercare al mercato del pesce, una mattina presto.

Henry James
ha definito i caruggi
«il viluppo
topografico più
intricato del mondo»

Lì rabbrividisco di piacere davanti a casse di legno piene di acciughe d'argento, sacche di animaletti irriconoscibili dentro la loro conchiglia, anguille di dimensioni varie, piccole triglie color petalo di rosa e casse di esserini puntuti etichettati come «zuppa di pesce». Fritti sono deliziosi: i cuochi controllano la cottura con occhio attento e li estraggono dopo pochi minuti dall'olio bollente per servirli ai clienti con fare impassibile.

Fascino e contrasti

Strategico porto romano dal II secolo a.C., Genova fu poi governata da goti, bizantini, longobardi e carolingi, e divenne una repubblica indipendente nell'XI secolo. I due secoli successivi furono l'epo-

ca d'oro della città e possono essere raccontati come una favola. C'erano quattro grandi città marinare, le più potenti in Italia: Pisa, Venezia, Amalfi e Genova, Genova in particolare prosperò e diventò una superpotenza commerciale e navale famosa per le sue prodezze marittime e l'attitudine liberale nel concedere prestiti, tanto che nel XIV secolo le famiglie di mercanti e banchieri erano così ricche, i loro palazzi così imponenti, che quando il Petrarca visitò la città la definì «La Superba». Come un luogo con una simile storia sia stato un po' trascurato dal turismo si spiega forse vedendone i contrasti. Nonostante vanti un centro storico che si dice sia il più grande d'Europa, Genova è stata anche una delle prime città in Italia a costruire un grattacielo. Ha avuto la prima autostrada sopraelevata d'Italia (una brutta costruzione che mi ricorda la temibile Brooklyn-Queens Expressway di New York). Come secondo porto italiano, ebbe una grandissima importanza strategica durante la Seconda guerra mondiale e fu perciò gravemente colpita dai bombardamenti. Ciò che rimane è un misto di moderno e antico. Aggiungiamo che la gen-



te sembra introversa e la città vecchia è un labirinto simile a un suq nordafricano dove viene sconsigliato di entrare dopo il crepuscolo. Insomma, non c'è nulla di facile, nulla di banale a Genova. Il suo fascino è unico. Come affermò Wagner, una volta che hai visto Genova, Parigi e Londra sembrano noiose.

La foglia si fa fritta

Sto pensando a tutte queste cose mentre arrivo a La Brinca, un ristorante tipico sulle colline nel borgo di Ne, a una quarantina di chilometri da Genova. È in alto, su per strade tortuose che si arrampicano nell'entroterra, tra boschi di pini e castagni, in un punto così ripido che per poco non vedo il parcheggio. Se me lo fossi perso, non avrei mai potuto gustare le ricette di montagna servite da Sergio Circella e dalla sua famiglia. Sono piatti che danno vigore, cotti in vecchi forni a legna, in cui entrano tante erbe e verdure del posto. Mi sarei persa il prebugiun di Ne, un misto di patate e cavolo nero genovese (a foglia larga) lessati e amalgamati con tanto olio extravergine di oliva e aglio, la panella, che è una specie di castagnaccio aromatizzato con finocchietto selvatico e che qui portano come antipasto, e le foglie di borragine fritte in pastella. Mangio tutte queste cose ricordando che mentre i veneziani integravano le spezie nella loro cucina quando tornavano dalle esplorazioni commerciali, i genovesi le vedevano solo come merce da rivendere, conservando così una cucina semplice, basata prevalentemente su erbe selvatiche fresche.

Shopping archeologico

Fare acquisti nelle botteghe storiche della città, che aprirono tra il XVII e la metà del XX secolo, è una specie di esplorazione del passato. Nel vociante groviglio dei vicoli, i negozi, che sono stati lasciati intatti, fungono anche da officina e laboratorio. Oltre ai banconi di marmo, le lunghe scale a pioli di quercia, gli antichi scaffali che traboccano di caramelle alle mandorle, di pizzi, di forbici, di sapone, si può vedere un pasticciere che cuoce lo zucchero, una sarta alla macchina da cucire, un orafo con una minuscola saldatrice. Gli artigiani fanno il loro lavoro, i commessi, spesso eredi della famiglia che ha fondato l'attività, vendono i loro prodotti e noi, felici consumatori, ammiriamo e compriamo. Tra i miei posti preferiti, meritano una visita la Macelleria Nico, anche solo per le sculture di animali in marmo di Carrara, e la Farmacia Sant'Anna, fondata quasi quattro secoli fa, dove potete farvi preparare una cura galenica a base di erbe.

Emergendo dal labirinto in un sole quasi accecante, mi trovo nella monumentale via Garibaldi, fiancheggiata da palazzi rinascimentali e barocchi. È difficile capire dalla facciata se siano abitazioni, uffici governativi, musei, negozi. Sbirciando tra le sbarre dei cancelli e le fessure nei grandi portoni scorgo cortili lussureggianti, scalinate di marmo, lampadari elaborati e affreschi dai colori vivaci. Ma dal marciapiede si coglie solo una piccolissima porzione del loro fasto. Davanti a uno di questi palazzi noto che il cancello di ferro battuto è aperto e mi viene in mente una cosa che mi ha detto Roberto Panizza mentre mi svelava le infinite luci e ombre della sua amata città: «Non si fermi alla facciata, varchi la soglia». E così decido di entrare.





Ingredienti dalla foresta e dalle fredde acque del mar Baltico rendono il viaggio in Finlandia una scoperta per il palato. La racconta **Maddalena Fossati**, tra licheni e bacche, germogli di abete e radici della tundra

a forma ha un contenuto e il contenuto deve sempre
essere collegato alla natura». Queste parole di Alvar
Aalto, ispirate al concetto architettonico del designer, si legano benissimo anche al pensiero gastronomico del suo paese di origine, la Finlandia, sicuramente più in ombra rispetto a Svezia e Danimarca.
Soprattutto se si tratta di cibo. Se i cuochi svedesi e
danesi sono alla ribalta da tempo (da René Redzepi del Noma di
Copenaghen allo svedese Magnus Nilsson), quando mi metto a
pensare a un nome finlandese, in realtà, mi viene in mente solo
Aki Kaurismäki che fa il regista e ha vinto a Cannes con il film

L'uomo senza passato ma non ha certo cucinato se non eventualmente per sua moglie. Però le cose cambiano. A iniziare dal fatto
che la Finlandia, compiuto un secolo d'indipendenza nel 2017
(mentre Helsinki come capitale compie 100 anni nel 2018), ha
voluto dare un colpo di reni e con un sussulto d'orgoglio stilare una lista di prodotti nazionali. E per dirla di nuovo all'Alvar
Aalto, molto legati alla natura, alla foresta e alla filiera sempre
molto corta tra produttore e consumatore, la normalità qui.
La scoperta inizia al supermercato, uno dei mici luoghi di turismo favoriti quando viaggio. Prima tappa Stockmann in centro,
che è anche il sesto più grande department store d'Europa.



Cosa si mangia a Helsinki

Nel sotterraneo, dove si trova l'area gourmet, alla pescheria, trionfano i salmoni freschi e marinati al limone e aringhe di diversa affumicatura. Ci sono anche sgombri e pesce bianco, e ogni prodotto riporta un'etichetta con un colore. Quando compare un segno azzurro significa che il pesce è sostenibile. Bello fare la spesa così, capendo cosa stai comprando. Anche i gamberetti sono splendidi, li puoi assaggiare durante l'acquisto e te li offre un pescivendolo rubizzo e fiero. Hanno la carne ben soda grazie alle fredde acque del mare del Nord. Illuminante la sosta agli ortaggi. Vendono la purea già fatta di carote, porkkanasose (si chiama così, ma tenete presente che

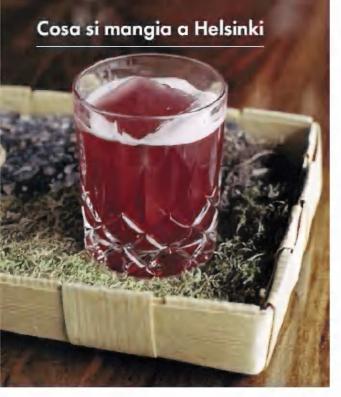
in finlandese la parola mamma suona più o meno come E.T., il marziano del film di Spielberg), e ci sono anche il sedano di Verona, molte rape, tante radici coperte di terra, poca frutta (il clima è quello che è) e un sacco di patate. Al punto che hanno una stanza apposita più scura e con la temperatura più bassa dedicata alle sette tipologie di tubero, che si dice *peruna*, e destinata anche ai cetrioli in versione russa e svedese, le due macro culture che albergano in questo lato di mondo. Se vi piace l'aneto, siete tranquilli perché lo usano anche per cuocere la carne, ed è un po' ovunque, non a caso è stato inserito nella lista degli ingredienti sacri della Finlandia insieme a renna, funghi, aringhe e pane di segale.

IL BOSCO È NEL PIATTO

La pagnotta in questione è la versione più grande di quella della Valtellina, mentre troverete ovunque i karjalanpiirakka, i paninetti con riso e uovo e molto (molto) burro riconosciuti Specialità tradizionale garantita dall'Unione europea. Si mangiano prevalentemente a colazione, sempre che non abbiate voglia di scoprire il porridge, un classico per iniziare la giornata. Da Wild, in centro (sulla Mikonkatu), all'interno di un negozio di design, c'è una piccola caffetteria dove ne producono uno di segale molto buono con mirtilli essiccati e bacche della foresta, ricchi di antiossidanti, miele e semi. È un super food come buona parte del cibo che si mangia da queste parti, anche se alle prime cucchiaiate sembra più che altro un pastone. Nota bene che si chiama mammi. Dopo un po' ti accorgi che fa molto bene alla pancia e riscalda anche lo spirito (visti i gradi esterni). E rivaleggia con quello del Café Kuppi & Muffini (kuppijamuffini.fi), considerato il migliore in città, dove trovi anche album per disegnare e libri per bambini. Va detto che Wild è un luogo un po' speciale perché al di là del porridge e degli oggetti di design che vende, e per cui questa nazione è mondialmente conosciuta (vi dicono nulla Marimekko o Iittala?), ha in cucina Jouni Toivanen, uno chef dall'aria timida e sommessa. In realtà, ha un passato nell'alta cucina a Barcellona. è stato protagonista della versione locale di Top Chef e in passato ha avuto un ristorante stellato che ha chiuso perché passava troppo poco tempo con i suoi due figli e la moglie (sì, è andata così). Ora prepara verso la fine di ogni mese una cena luculliana per i 150 fortunati che riescono ad aggiudicarsi i biglietti del banchetto messi all'asta sulla pagina facebook del locale. Se siete in città fate un →







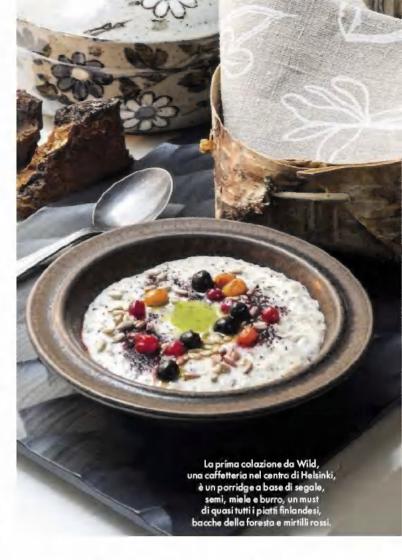




tentativo. Ne vale davvero la pena. Tra gli ultimi esperimenti nei sette piatti che propone ogni volta, c'era un delizioso miso locale con concentrato di rosso d'uovo, aglio selvaggio, felci, brodo di alghe del Baltico e ancora agnello con mostarda di mare e cetrioli marinati, ma si potevano assaggiare anche cose strane come i cavallucci marini e qualche insetto nordico. In ogni caso erano pietanze curiose e divine cucinate lì, in pochi metri quadrati della boutique/caffetteria (facebook.com/restaurantwild).

IL RITMO DELLA GIORNATA

È importante a Helsinki e, in genere, in Finlandia sintonizzarsi sugli orari. Se volete andare al mercato, puntate la sveglia la mattina presto, verso le 6. Considerate che si pranza alle 11, 11.30 e si cena alle 18.30. Ci sono due mercati: uno coperto, la Old Market Hall, in una casetta costruita nel 1888 proprio affacciata sul porto. È una sfilata di buon cibo, dove si può assaggiare tutto, in particolare formaggi di cui i finlandesi sono ottimi produttori e anche tutta la verdura e la frutta sotto aceto, oltre alla renna, e alla carne di orso in scatola che viene cucinata come spezzatino. In molte città della Finlandia si possono avvistare gli orsi e la caccia è severamente regolamentata, ecco perché la carne è carissima: costa circa 20 euro una scatoletta da 100 grammi (non ho avuto il cuore di assaggiarla). Intorno si sente parlare finlandese, svedese (me lo hanno detto perché distinguere le due lingue non è semplice), ma anche inglese oppure russo. È normale, in questa città, incrociare almeno quattro idiomi diversi nella stessa giornata. Tutti si esprimono in un inglese corretto, molti anche in svedese (la città è stata fondata da re Gustavo di Svezia e lo svedese è ancora lingua ufficiale e il 5,9% della popolazione è madrelingua). E poi il russo. Appena



Nel Nord Europa quasi tutti mangiano il porridge a colazione perché fa bene alla pancia e allo spirito. In Finlandia lo condiscono con burro e mirtilli disidratati

usciti dal mercato, trionfa sul paesaggio, a pochi metri in linea d'aria dall'edificio neoclassico azzurro che ospita il municipio, la Uspenski, la cattedrale ortodossa della seconda metà dell'800. Nello stesso campo visivo vedrete anche il mercato all'aperto, dove i locals fanno la spesa (ci sono due pescherie strepitose) e – fatto inquietante – si fermano a bere un caffè, sotto le tende, spesso mentre piove in modo fitto e se ti togli un guanto ti si gela la mano. Ma

sembrano non accorgersene e per loro è normalità (le temperature possono andare anche a 30 gradi sotto zero).



Diciamo che dopo una giornata «fresca» è bellissimo trovarsi da A21 da Timo Siitonen, re della mixology, a bersi un Isokari Sour, un cocktail di cui vedete la ricetta qui accanto. Nota bene: anche Timo dirigeva un ristorante stellato con cucina sperimentale. Oggi ha un flavour studio dove indaga sui sapori della sua terra, anche se sarebbe meglio dire foresta, e con un approccio



totalmente dedicato al territorio costruisce cocktail, con tanta freschezza, elemento che caratterizza tutta l'alta cucina locale, e poco alcol... C'è il Lakrik alla liquirizia di cui i finlandesi vanno matti (da Stockmann c'erano scaffali interi e versioni aromatiche più diverse), il Koivu30, una sorta di mojito della tundra, il Sex in Forest (versione nordica del classico Sex on the beach) che è come assaggiare fisicamente la foresta, e c'è il Korvapuusti, l'equivalente alcoli-

co e liquido della tradizionale brioche alla cannella (decades.fi). Se ne volete una vera, magari accompagnata da un bel cappuccio (per non mangiare il porridge tutte le mattine), al Café Aalto (nella foto al centro), il bar all'interno dell'Academic Bookstore disegnato dall'architetto finlandese, ne vendono di buonissime, oppure si beve un tè, o si mangia un trancio di salmone in compagnia di gente che legge (cafeaalto.fi).

Ma ora sediamoci a tavola per davvero. Imperdibile, magari prenotate prima di salire sull'aereo, il ristorante Grön, eletto il migliore della Finlandia nel 2017: 50 metri quadrati, età →



In Finlandia i cuochi hanno un'età media di 25 anni e ci sono molte ragazze

rivoluzione culinaria a cui hanno assistito i finlandesi da dieci anni a questa parte. In città dicono che questa impennata di orgoglio gastronomico che ha portato anche alla creazione del Restaurant day, una manifestazione annuale in cui tutti gli abitanti di Helsinki possono aprire casa e creare un menu, sia dovuta a certe frasi di un nostro ex primo ministro. In ogni caso Olo ha agito come portabandiera e la cucina che si assaggia è davvero alta e finlandese. I ragazzi sono svegli, hanno viaggiato, lo chef pasticciere Eero Puustinen (23 anni) è stato a Lione a studiare tutti i segreti della crème brûlée. Deliziosi i piatti, freschi (sì, anche loro), come il mosaico di salmerino, intenso e allo stesso tempo molto leggero (olo-ravintola.fi).

VIVA LE DONNE

È una ragazza invece e si chiama Hanne Honkanen, la chef di Shelter, proprio davanti a Olo e sul porto di Helsinki. Il locale è scuro e vichingo, la cucina è a vista, i ragazzi (alcuni) hanno lunghe barbe e molti tatuaggi (nella foto al centro) e il cibo è buono. Sulla bottiglia della minerale c'è la frase «nulla di straordinario è mai accaduto mentre si beveva acqua», il mood è leggero senza prendersi troppo sul serio, anche se Hanne ha lavorato 14-16 ore al giorno e sofferto per sei mesi da René Redzepi a Copenaghen. Oggi che è il capo, cambia la carta ogni sei settimane, acquista verdura e frutta da due signore che hanno gli orti a pochi chilometri, usa pesce solo scandinavo e carne biologica. Assaggiate la trota con il sedano di Verona e l'emulsione di rafano con il vino di riso e olio di colza (sopra), una

versione della maionese (shelter,fi). E poi non vi resta che perdervi nel pane di segale e nel burro, sempre splendido, e nella gentilezza delle persone. Non lasciatevi spaventare dalla quantità smisurata di consonanti e di «i» che popolano ogni parola e neanche dal freddo. Questo viaggio è un vero assaggio della foresta e del mare del Nord. Kiitos, grazie.

media della brigata che lavora nella cucina aperta di 3 metri quadrati, 24 anni. Lo chef Dani Hänninen ne ha 23, il menu è corto, la carta dei vini naturali e non filtrati cortissima, alle pareti spiccano un centinaio di contenitori di erbe e radici, fiori della foresta, corteccia d'albero che i ragazzi vanno personalmente a cercare nella tundra, non a caso grön in svedese vuol dire verde. La cena è sorprendente e fresca.

Tartare di carne spazzolata con la senape e zucchine con levistico e sale aromatizzato intitolato sul menu semplicemente Meat (decisamente fuori moda le lunghe descrizioni pseudopoetiche), panino di farina di grano saraceno con licheni, funghi e germogli di abete rosso con mirtillo che sembra di assaggiare la parte (più buona) della foresta. Il pesce bianco del Baltico con le cipolle gialle e una béchamel di granchio con aglio orsino essiccato ribadisce perché questo ravintola (ristorante, in finlandese) sia il luogo del momento (restaurantgron.com). Ma a guidare la gastronomia in città in realtà è il ristorante Olo, accanto al palazzo del municipio. Anche qui età media bassa, mentre si lavora si ascolta rock e gruppi finnish come i Leningrad Cowboys e Kim Mustonen, il cuoco ventottenne mezzo filippino e mezzo di Helsinki, sa il fatto suo. Olo è un ristorante che, da quando ha aperto nel 2006 e ha preso la stella Michelin nel 2011, ha avuto un ruolo nella

INFORMAZIONI PRATICHE

Come arrivare: si vola da Milano e Roma andata e ritorno con la compagnia aerea Finnair da 199 euro (finnair.com).

Dove dormire: all'hotel Glo Kluuvi, nel centro di Helsinki.

Stanze grandi di design, ottima posizione e colazione abbondante, da 176 euro a notte (glohotels.fi/kluuvi).

Per organizzare il viaggio: cliccate il sito turistico ufficiale della Finlandia (visitfinland.com/it). La moneta corrente è l'euro.





Ruanta dalla nonna

NASELLO ALL'ARANCIA SU NUVOLETTA DI PATATE



Tenero e con poche spine, il nasello è un pesce molto digeribile, ricco di fosforo, magnesio e ferro.

Bannbini, Dini, Di

Tempo di svezzamento? Coccolate il palato dei più piccoli con ingredienti che rinforzano le difese. Educando al gusto (e alla prevenzione) fin dall'inizio

Testi e ricette SARA TIENI, Foto RICCARDO LETTIERI, Styling CECILIA CARMANA



Baby baguette con farina di castagne

Impegno Medio Tempo 1 ora più 1 ora di lievitazione Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PANINI

200 g farina 00 più un po' 125 g farina di castagne 20 g olio extravergine di oliva 8 g lievito di birra fresco sale

Sbriciolate il lievito in poca acqua tiepida. Mescolate le farine e distribuitele a fontana su una spianatoia.

Unite il lievito sciolto nell'acqua, 110 g di acqua, l'olio e un pizzico di sale; amalgamate fino a ottenere un panetto compatto. Fatelo lievitare per 1 ora in una ciotola, coperta da un canovaccio, nel forno spento.

Lavorate di nuovo l'impasto e formate delle palline di circa 40 g. Modellatele con le mani infarinate, dandogli la forma di una piccola baguette. Con la punta di un coltello affilato praticate tre incisioni sulla superficie.

Infornate a 180 °C per 25 minuti circa.

Sfornate, fate raffreddare. Servitele così o farcite, a piacere con prosciutto cotto o robiola e fettine di pera.

Vellutata di carote, pastina e tuorlo

Impegno Facile Tempo 30 minuti Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PAPPE

300 g carote novelle
80 g pastina biologica per bambini
1 uovo
Parmigiano Reggiano Dop
grattugiato

olio extravergine di oliva

Cuocete le carote a vapore per 20 minuti circa, finché non diventano tenere. Rassodate un uovo per 8-10 minuti da quando l'acqua inizia a bollire. Sgusciatelo ed eliminate l'albume. Schiacciate il tuorlo con la forchetta, sbriciolandolo.

Frullate le carote con poca acqua finché non otterrete una vellutata fluida.

Cuocete la pastina nella vellutata.

Completate con il tuorlo sbriciolato, un filo di olio e 1-2 cucchiai di parmigiano.



Giornalista professionista, mamma di Mattia 2 anni e mezzo e Tommaso 15 mesi, dopo 10 anni a Vanity Fair sono volata a Tokyo. Li, in attesa di Mattia, mi sono diplomata al corso base di alta cucina francese all'Istituto Le Cordon Bleu. La mia passione però sono i sapori, le ricette e gli ingredienti di casa nostra.

Dal 2015 faccio parte della redazione de La Cucina Italiana.

Sformato di pollo, patate e cavolfiore

Impegno Facile Tempo 1 ora e 20 minuti Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PAPPE

300 g cavolfiore

100 g Parmigiano Reggiano Dop

80 g filetti di petto di pollo

2 patate piccole

2 carote

1 limone

½ mela

rosmarino olio extravergine di oliva

Pelate le patate e tagliatele a tocchetti; mondate il cavolfiore e dividetelo a cimette; riducete la mela a cubetti.

Cuocete tutto a vapore per 20-25 minuti, finché i vegetali non diventano teneri.

Cuocete i filetti di pollo in padella con poco olio e un rametto di rosmarino; sfumate, se necessario, con poca acqua finché i filetti non saranno ben cotti.

Tritateli infine con il coltello.

Schiacciate con una forchetta patate, cavolfiore e mela, ricavando un purè arossolano.

Aiutandovi con uno stampo ad anello (ø 6 cm) preparate 2 piccoli sformati alternando uno strato di purè con un cucchiaio di parmigiano grattugiato, uno di pollo, uno di purè e finite con un cucchiaio di parmigiano.

Infornate a 180 °C e gratinate per 10-15 minuti. Sfornate, sformate e servite con le carote grattugiate e condite

con olio e qualche goccia di limone.





Crema di pera e finocchio

Impegno Facile Tempo 50 minuti Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PAPPE

300 g finocchio 80 g ricotta di capra 50 g pera crema di mais e tapioca olio extravergine di oliva

Mondate il finocchio, tagliatelo a spicchi e cuocetelo a vapore per 25-30 minuti circa, fino a quando non sarà diventato tenero.

Sbucciate e tagliate a tocchetti la pera e cuocetela a vapore per 15-20 minuti.

Frullate insieme finocchi e pera con 20 g di acqua, fino a quando non otterrete una consistenza fluida.

Scaldate la crema fino a ebollizione, spegnete, aggiungete 8 cucchiai di crema di mais e tapioca e amalgamate.

Servite la crema con un filo di olio e la ricotta sbriciolata.

Yogurt alla melagrana con tre frutti

Impegno Facile Tempo 25 minuti Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 2 MERENDE

250 g yogurt bianco naturale 1 melagrana 1 kiwi – 1 clementina ½ mela – limone

Pelate la mela e tagliatela a cubetti. Cuocetela a vapore con qualche scorza di limone (solo la parte gialla), finché non diventa tenera.

Tagliate in due la melagrana e spremetene metà. Tenete da parte il succo e sgranate l'altra metà.

Pelate il kiwi ed eliminate la parte centrale con i semi. Tritatene la polpa verde e tenete da parte.

Tagliate a tocchetti gli spicchi della clementina.

Condite lo yogurt con il succo della melagrana. Servitelo con la frutta tritata e qualche chicco di melagrana.

Nasello all'arancia

Impegno Facile Tempo 1 ora Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PAPPE

80 g filetti di nasello 2 patate 1 arancia olio extravergine di oliva

Sbucciate l'arancia con un pelapatate ricavando la parte colorata della scorza. Cuocete i filetti di nasello a vapore con le scorze di arancia per 15-20 minuti. Pelate le patate, tagliatele a metà e cuocetele a vapore finché non saranno tenere.

Schiacciate le patate nel piatto, con l'aiuto di uno schiacciapatate, facendole cadere a pioggia. Conditele con un cucchiaino di olio.

Sbriciolate i filetti di nasello e conditeli con un cucchiaino di olio e il succo dell'arancia.

Adagiate la polpa del nasello sulla patata. A piacere aggiungete un po' di prezzemolo tritato finemente.

IL PARERE DELL' ESPERTA

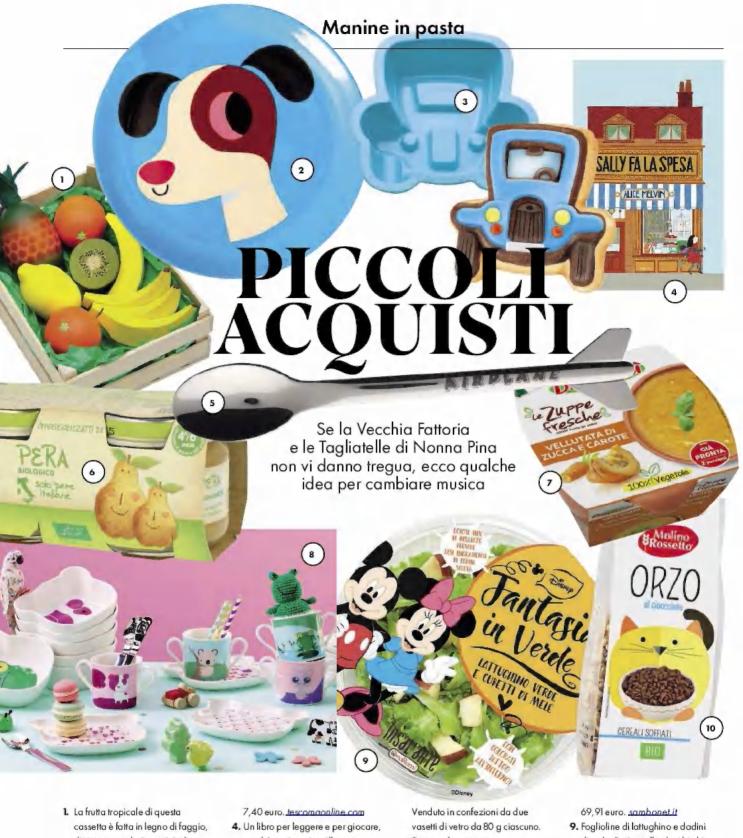
Svezzamento, salute ed educazione alimentare: un trio indissolubile secondo la dottoressa Roberta Faraone, biologa nutrizionista e coautrice di Baby Schiscetta. Ricette sane, semplici, buone e trasportabili per genitori e bambini in movimento di Alessandro Vannicelli (De Agostini, 12,90 euro).

Ci sono alimenti che possono aiutare il sistema immunitario?

«Il periodo dello svezzamento coincide con i mesi in cui il sistema immunitario e quello gastrointestinale proseguono il loro sviluppo. È bene scegliere prodotti capaci di favorire l'eubiosi (la crescita corretta della flora intestinale del bambino). Ricordiamo infatti che l'80% delle cellule immunitarie risiede nell'intestino. Se al bambino piacciono, proponete yogurt, cicoria, mele, banane, asparagi, orzo e avena».

Quali sono i cibi più protettivi?
«La frutta e le verdure più ricche di vitamina C, zinco, rame e selenio, tutti micronutrienti utili a difendersi dai malanni dei mesi più freddi. Li troviamo in carote, rucola, kiwi, spinaci, frutti di bosco, melagrana e agrumi».





- dipinto con colori atossici a base di acqua. Di Erzi, costa 25 euro. In vendita su en smallable com
- 2. Piatto in melammina dell'azienda svedese OMM design. In stile gioioso e rétro, della stessa linea anche fondina e bicchiere. 7 euro. In vendita su en smallable com
- 3. Stampo in silicone per dolcetti a forma di macchinina di Tescoma. Disponibile anche la farfalla rosa, il trenino verde, il cagnolino viola.
- perché ogni pagina, illustrata in modo incantevole da Alice Melvin, nasconde qualche sorpresa. Sally fa la spesa, V euro, rizzoli eu
- 5. Airplane, il cucchiaio per la pappa, è realizzato in acciaio e materiale sintetico lavabile in lavastoviglie. 12,90 euro. villeray-hach it/shap
- 6. Solo pere biologiche italiane nell'omogeneizzato Alce Nero.

- 2 euro, alcenera com
- 7. La vellutata di zucca e carote Dimmidisì preparata con verdure fresche è pronta da scaldare, per un pranzetto lampo. 3 euro. dimmidisi it
- 8. La tavola diventa uno scenario da favola con le ceramiche di Sambonet. Ogni set comprende: piatto piano, piatto fondo, bicchiere con i manici e quattro posatine.
- di mela. Però quello che i bimbi cercheranno nella confezione di Insal'arte è uno dei regali della Disney, insalarte it
- 10. Sono super croccanti i cereali di Molino Rossetto, orzo o riso soffiati con cioccolato. Ideali a colazione o merenda con latte e yogurt oppure aggiunti all'impasto per dare un tocco speciale a una torta. In buste da 125 g. 2,39 euro. malinarassetta com

Acqua Minerale Alcalina MANIVA pH8

il tuo metabolismo sorride!



Alimenti molto alcalini come frutta, verdura e acqua minerale alcalina, possono aiutare a mantenere il pH naturale dell'organismo. E il tuo metabolismo sorride!

Scopri tutte le qualità su MANIVA.IT



Certificazione ISO:9001 · Energia Elettrica 100% Green · Filiera Valore Italiana









LA CUCINA ITALIANA

LA SCUOLA

«LUNA TU, NON SAI DIRMI PERCHÉ...

... Senza te non si può forse amar?». Così cantano Bombon e La Gaffe nell'operetta Il Paese dei Campanelli rivolgendosi al più romantico tra gli astri. Sembra ispirato proprio alla luna il servizio di piatti per due, che si ricompone con un gioco di incastri. Di sicuro pensava agli innamorati Riccardo Schweizer quando l'ha disegnato negli anni '70 e ha scelto di chiamarlo Romeo e Giulietta. Oggi Bosa lo ripropone.

L'OGGETTO MISTERIOSO



LAVORO DI COPPIA

Sinergia collaudata di due parti per un risultato di alta precisione: funziona così il macinapepe Volvi di AYTM, un marchio danese che produce oggetti dal design semplice, elegante ed efficace. Di legno di quercia. Della stessa linea disponibile anche il macinasale. 65 euro. ayta dk

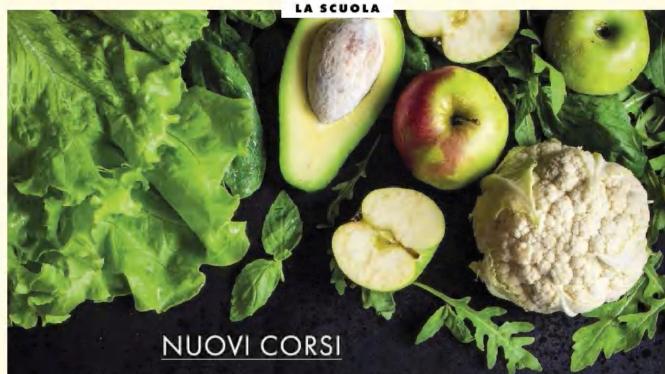
COME UN ABBRACCIO

Stretto, perfetto, confortevole. È quello tra le bacchette Rassen, realizzate da Hashikura Matsukan per **Nendo**. Dopo l'uso si riaccoppiano alla perfezione e tornano a essere un corpo unico. aeado ip.



DIETRO LA CURVA

Un solo lungo cordoncino di zinco cromato che si intreccia, si scioglie, si intreccia di nuovo, come il cammino imprevisto dell'amore. Si chiama Noocodle il sottopentola di Konstantin Slawinski che è anche misuraspaghetti (da 1 a 4 porzioni). 24 euro. amazoa di



APPUNTAMENTI IN VERDE

Riflettori puntati sul mondo vegan con sei lezioni per sostenitori, appassionati e semplici curiosi

on il nuovo anno, il nostro team di cuochi si arricchisce di un nuovo protagonista: Cristiano Bonolo, cuoco specializzato in cucina vegana, che studia, approfondisce e insegna da circa vent'anni. «Sono molto contento di questa collaborazione con La Cucina Italiana. Penso che la nostra tradizione gastronomica sia ricchissima di ricette vegane, che bisogna semplicemente riscoprire come tali. Io, da parte mia, cerco di proporre idee tutte vegetali e nello stesso tempo appetitose, originali e belle», Qualche esempio?

Vellutata di patate e croccante di ceci, Burger di riso, Lo strudel che si crede una crostata... Le lezioni di Bonolo presso la nostra Scuola sono articolate in 6 appuntamenti (in ciascuno si impareranno 4 ricette): Il menu, I legumi, I cereali, Dolci da forno, Dolci al cucchiaio e Cucinare con il tè. Molte le date previste, e in diverse fasce orarie. Trovate tutte le indicazioni sul nostro sito.



Cristiano Bonolo pratica una cucina interamente vegetale in linea con un modo etico di vivere. chefcristianahanala it

IN PROGRAMMA A FEBBRAIO

Coppie in cucina 14-17-27 h 19-9.30-19 Conquistarsi in cucina? Otto coppie alle postazioni individuali ricreano le ricette mostrate dal nostro cuoco. In programma, tortelli, salmone, mousse al cioccolato bianco.

Wok 8-21-26 h 9.30-19-15 Un utensile tipico della cultura orientale consente di cucinare piatti etnici come il maiale al curry o la tempura.

Caramello 10-20-26 h 9.30-19-15 Tutte le regole da seguire per preparare questa salsa deliziosa, che richiede un'attenzione particolare.

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano scuo la@lacucinaitalia na.it tel. 02 49748004

scuola.lacucinaitaliana.it

Seguici sv: 🕶 😈 🧿



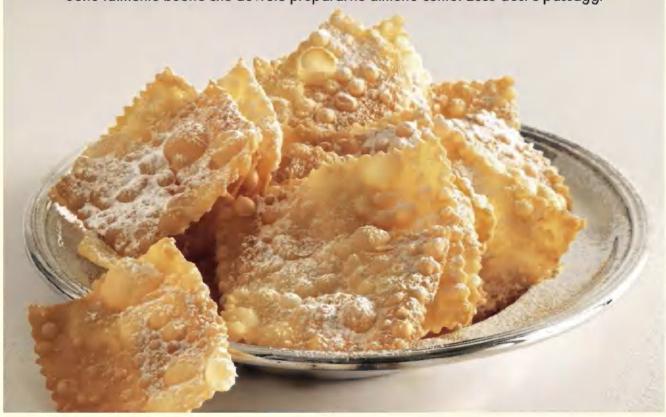




TECNICHE E DINTORNI

QUANTE CHIACCHIERE!

Sono talmente buone che dovrete prepararne almeno cento. Ecco dosi e passaggi





Versate in 500 g di farina 2 tuorli sbattuti, 20 g di grappa, 30 g di vino bianco, 50 g di zucchero a velo, 50 g di burro fuso e scorza di limone grattugiata.



Aggiungete una presa di sale e 160 g di latte e mescolate gli ingredienti nella fontana di farina. Impastate poi fino a ottenere un panetto.



Lavorate il panetto per 10 minuti, per renderlo liscio. Riponetelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e fatelo riposare in frigorifero per 2 ore.



Stendetelo poco per volta in sfoglie sottilissime, con la sfogliatrice. Ritagliatevi 100 rettangoli (6x9 cm) con una rotella dentellata; fate un taglietto al centro.



Friggete le chiacchiere in abbondante olio di arachide a 160°C, per circa 30 secondi per lato. Oppure cuocetele in forno a 170°C per 10-15 minuti.



Scolatele su cartapaglia o carta da cucina, per eliminare l'unto in eccesso, quindi spolverizzatele, ancora calde, con zucchero a velo.







LA CUCINA ITALIANA

LA SCUOLA

L'INGREDIENTE

AROMA APPASSIONATO

Complice, secondo gli antichi, dei piaceri amorosi, è da sempre la spezia più popolare, e l'unica che non manca mai in cucina. Eppure ne sappiamo troppo poco. Ecco quello che ci ha raccontato una signora molto «speziale»



i fa presto a dire pepe, ma chi conosce davvero le differenze tra nero, bianco, lungo o di Sichuan, tanto per citarne alcuni tra le centinaia di tipi esistenti?

Per saperne di più abbiamo fatto quattro chiacchiere con Francesca Giorgetti, una moderna speziale con la passione dei viaggi e della cucina, che ha girato il mondo alla ricerca delle erbe e delle spezie più rare, fino a trasformare l'hobby in un lavoro. Nel 2013 ha aperto il suo laboratorio e negozio online Tuttelespeziedelmondo. Oggi presta la sua conoscenza ai più grandi cuochi e pasticcieri, ma anche a chiunque abbia voglia di andarla a trovare nel suo «antro magico», in via Vittoria Colonna, a Milano.

Partiamo dall'inizio: che cos'è il pepe? «Quando parliamo di questa spezia possiamo distinguere due grandi categorie. La prima è quella del pepe vero e proprio, cioè il frutto delle numerose varietà che appartengono alla famiglia delle Piperacee, piante rampicanti, originarie dell'India e oggi diffuse in tutte le zone tropicali. Le bacche possono essere rotonde o allungate e di differente misura, ma hanno tutte in comune la piperina, cioè l'alcaloide responsabile del sapore piccante. Il secondo grande gruppo è quello dei finti pepi, che sono stati accomunati al pepe per la forma delle bacche o perché hanno una certa pic-

cantezza, ma che non appartengono alla

stessa famiglia botanica; di queste fanno parte, per esempio, il pepe rosa o il pepe di Sichuan».

Concentriamoci sul «pepe vero». Che differenze ci sono tra nero, bianco, verde e rosso?

«Il colore finale delle bacche dipende dal momento della raccolta e dal tipo di lavorazione. Quello nero è il più diffuso; viene raccolto quando il frutto è ancora acerbo e, una volta sgranato, lavato e sbollentato, è messo su gratic-

ci all'aperto per 24-48 ore: in questo lasso di tempo le bacche raggrinziscono e diventano nere. Il pepe bianco è raccolto a uno stadio di maturazione più avanzato; le bacche vengono messe a bagno finché la parte esterna, il mesocarpo, diventa morbida e si separa facilmente dal cuore della bac-

ca. Questo tipo di lavorazione lascia al pepe un caratteristico sentore di stallatico, molto apprezzato da alcuni cuochi. Il pepe verde viene raccolto acerbo e poi sottoposto a un processo che lo disidrata rapidamente e ne impedisce l'ossidazione che lo renderebbe nero, mentre quello rosso, di sapore più dolce, è raccolto a piena maturazione. Quest'ultimo è abbastanza raro e prodotto solo per l'esportazione in Occidente; i locali non lo amano perché è poco intenso».

Quali sono le caratteristiche di un pepe di qualità? «Deve avere un profumo buono e intenso. Controllate sempre la data di scadenza sulle confezioni, meglio che abbia ancora dai 3 ai 5 anni di vita».

Come si conserva e come si usa?

«Il pepe è una spezia che si conserva molto bene e molto a lungo; ha un solo nemico, l'umidità, quindi va tenuto in recipienti o buste con chiusura ermetica. Conviene sempre comprare le bacche intere e macinarle o pestarle al momento, in modo che sprigionino al massimo

> il profumo. L'ideale sarebbe avere in casa diversi tipi di pepe: senz'altro, un buon pepe nero e un buon pepe verde, perché sono quelli con l'aroma più caratterizzato, poi un pepe particolare, tipo quello della Giamaica, molto versatile con le ricette salate, dolci e agro-

dolci e ottimo perfino per aromatizzare confetture e cocktail».

Il pepe fa bene o fa male?

Giorget

«La verità sta nel mezzo. È meglio evitarne l'uso se c'è uno stato infiammatorio, ma
ha anche effetti benefici, tenuti in grande
considerazione dalla medicina ayurvedica. La piperina, per esempio, aiuta a
controllare il reflusso gastrico e favorisce
l'assorbimento della curcumina, il principio attivo della curcuma, che ha proprietà antinfiammatorie e antitumorali».
È anche un vasodilatatore: sarà un buon
alleato per accendere la passione.

QUATTRO TIPI PICCANTI PER QUATTRO PORTATE

CON PRIMI PIATTI



Pepe lungo del Bengala

Il suo gusto assomiglia
a quello del pepe nero,
ma è più aromatico, con
note balsamiche e resinose.
Impreziosisce una vellutata
di zucca o le verdure saltate,
ma si abbina benissimo anche
con i latticini: è insuperabile
come protagonista di una
pasta cacio e pepe.
Va pestato e non macinato.

CON LA CARNE



Pepe nero di Kampot

Piccante, intenso, ricco di note floreali, ma non invadente, arriva dalla Cambogia ed è uno dei pepi più pregiati del mondo (si raccoglie a mano).
È la scelta ministre

È la scelta migliore per le carni alla griglia o come componente delle marinate. Buono anche sul pesce e sulle vellutate di verdura.

CON IL PESCE



Pepe verde del Malabar

Originario del Kerala, nel Sud dell'India, ha un delicato sapore resinoso ed erbaceo, perfetto per ricette leggere, come il pesce al cartoccio. Si abbina bene anche con il sapore dolce dei crostacei; da provare per aromatizzare una maionese di accompagnamento a pesci lessati.

CON FRUTTA E DOLCI



Pepe Cubebe

È chiamato anche pepe di Giava o pepe con la coda, per il piccolo picciolo attaccato alla bacca. Fresco e di piccantezza contenuta, ha lievi sentori fruttati, che lo rendono molto gradito ai maestri cioccolatieri. Aggiunge una nota vibrante al carpaccio di ananas e alle fragole.

FATTO IN CASA

PARTITA A SHANGHAI

Divertitevi a ricreare un mitico snack a bastoncini. Poi lanciateli (con cautela) e provate a sollevarli senza smuoverne nessuno. Chi vince ne mangia di più



124 - LA CUCINA ITALIANA

ini «grissini» intinti nel cioccolato, che fanno lo stesso effetto delle patatine, cioè non si riesce a smettere di mangiarli. Il nome è preso in prestito dal gioco Mikado, che si chiama anche Shanghai, e che pare sia nato in Cina (anche se Mikado era un appellativo dell'imperatore giapponese). Si potrebbe benissimo estrarli dall'astuccio e proporre una sfida agli amici. Con effetto sorpresa garantito, quando direte che li avete preparati voi.

La ricetta

Cuoca Joëlle Néderlants Impegno Medio Tempo 1 ora e 20 minuti Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g cioccolato fondente
200 g farina 0
100 g latte
40 g olio extravergine delicato
lievito in polvere per dolci
sale – zucchero

Fate la fontana con la farina mescolata con ½ cucchiaino di lievito; al centro unite il latte e l'olio, una presa di sale e una di zucchero; amalgamate fino a ottenere una palla omogenea. Fatela riposare per 15 minuti, quindi stendetela con un matterello a 2-3 mm di spessore. Con un coltello ritagliate delle striscioline sottili, lunghe circa 15 cm. Arrotolatele leggermente sotto le palme delle mani e adagiatele in una teglia foderata di carta da forno. Infornate a 180 °C con funzione ventilata per 9-10 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Fondete il cioccolato spezzettato

su un bagnomaria dolce: non superate
40-45 °C per non danneggiarlo.

Spennellate i bastoncini con il cioccolato

fuso, distribuiteli distanziati su un vassoio foderato di carta da forno (così non si incollano) e metteteli in frigo a rassodare. Ben chiusi in una scatola tenuta al fresco, si mantengono fragranti per qualche giorno.



Antipasti	TEMPO	PAG.
Baby baguette con farina di castagne ★★ ¥	1h (+1h)	110
Cannoli di mais con stoccafisso mantecato **	2 h	32
Crostoni svizzeri ★¥	30'	75
🤝 Finta terrina di fagiano 💉 🗸 •	40' (+ 24 h)	31
Fonduta di Grana Padano ★ V	20'	75
Frittelle di cavolfiore al Bitto ★★ ¥	50'	75
Gelato al Parmigiano Reggiano ★¥	20' (+1h)	75
Ostriche e sorbetto mojito *V	35' (+ 2 h)	78
Scampi e carciofi con maionese al dragoncello ★★ ¥	1h e 15'	78
Tacos di sedano rapa, pecorino, rucola e aceto balsamico ★★ ▼ ▼ ●	1 h (30')	69
Uovo in cereghin, verza e prosciutto croccante ★★ V	1h (+4h)	30
Primi piatti & Piatti unici		
Crema di pera e finocchio ★√	50'	113
«Cuori» al branzino in salsa di ostriche **	1 h e 10′	35
Dischi di pasta al nero con seppie e sugo al kumquat ★★	2 h	34
Gnocchi di patate, fonduta di Gorgonzola e cime di rapa ** ▼	1h e 40'	72
Polenta con fonduta di Grana Padano e burro al mais ★ ¥	1h e 15'	68
Risotto allo zenzero con olio alle erbe ★ √ √	40'	35
Risotto con mozzarella di bufala alla pizzaiola ★▼▼	1h (+3h)	68
Spaghetti al pomodoro e menta D'O ★√	30' (+1h)	55
Tagliatelle al ragù aromatico *	1h e 45'	33
Vellutata di carote, pastina e tuorlo ★√	30'	110
Verdure e pollo saltati con riso Venere ★√	1h	27
Pesci		
Arrosto di rana pescatrice in pancetta, patate e salsa al prezzemolo *	1 h e 15'	36
Nasello all'arancia *V	1h	113

Trota con indivia caramellata 🖈 🇸	30'	37
Verdure		
SChips con tre maionesi ★★ ▼ ▼	50'	38
Indivia con pere, noci e Taleggio ★ ¥	25'	73
Tartare di carote, sedano e zenzero e crema di avoca	do ★ V V 30′	39
Carni e uova		
Filetto di vitello, barbabietole al cerfoglio e mandorle ★√	35'	40
Guance di maiale brasate e maionese allo zafferano **	3 h e 40'	40
Il capriolo nel bosco ★★	25' (+2h)	9:
Mini hamburger di salsiccia al tartufo ★★	2 h	80
Petto di pollo con noci e senape ★	30'	4
Sformato di pollo, patate e cavolfiore ★٧	1 h e 20′	ne
Spalla di agnello con crema di ricotta e bietole ★★V	2 h	7:
Uova al forno e champignon ★¥	40'	4
Uova al forno e champignon ★ V Dolci e bevande	40'	43
	40' 1h e 30' (+3h)	
Dolci e bevande		4
Dolci e bevande Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ ¥	1h e 30' (+ 3 h)	4:
Dolci e bevande Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ ▼ Bastoncini al cioccolato ★★ ▼ ●	1h e 30' (+3h) 1h e 20'	124
Dolci e bevande Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ ▼ Bastoncini al cioccolato ★★ ▼ ● ** Chiacchiere ★★ ▼	1h e 30' (+ 3 h) 1h e 20' 40' (+ 2 h)	42 12 11 5
Dolci e bevande Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ ▼ Bastoncini al cioccolato ★★ ▼ ● Ciambellone ★▼	1h e 30' (+ 3h) 1h e 20' 40' (+ 2h) 1h	43 124 119 53
Dolci e bevande Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ ▼ Bastoncini al cioccolato ★★ ▼ Chiacchiere ★★ ▼ Ciambellone ★ ▼ Cocktail Isokari Sour ★ ▼	1h e 30' (+3h) 1h e 20' 40' (+2h) 1h 10'	42 119 52 104 53
Dolci e bevande Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ ▼ Bastoncini al cioccolato ★★ ▼ ** Chiacchiere ★★ ▼ Ciambellone ★ ▼ Cocktail Isokari Sour ★ ▼	1h e 30' (+3h) 1h e 20' 40' (+2h) 1h 10' 10'	4: 12: 11: 5: 10: 5: 4:
Dolci e bevande Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ ▼ Bastoncini al cioccolato ★★ ▼ ** Chiacchiere ★★ ▼ Ciambellone ★ ▼ Cocktail Isokari Sour ★ ▼ Crema pasticciera ★ ▼ Crostata al cacao con crema di riso ★★ ▼	1h e 30' (+ 3 h) 1h e 20' 40' (+ 2 h) 1h 10' 10' 1h e 30' (+ 2 h) 40' (+ 1h)	43. 112. 11. 55. 10. 55. 4. 4.
Dolci e bevande Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ ▼ Bastoncini al cioccolato ★★ ▼ ● ** Chiacchiere ★★ ▼ Ciambellone ★ ▼ Cocktail Isokari Sour ★ ▼ Crema pasticciera ★ ▼ Crostata al cacao con crema di riso ★★ ▼ Frittelle al cocco cuor di lampone ★★ ▼	1h e 30' (+ 3 h) 1h e 20' 40' (+ 2 h) 1h 10' 10' 1h e 30' (+ 2 h) 40' (+ 1h)	41 112 51 104 51 44 48
Dolci e bevande Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ ▼ Bastoncini al cioccolato ★★ ▼ ● Chiacchiere ★★ ▼ Ciambellone ★ ▼ Cocktail Isokari Sour ★ ▼ Crema pasticciera ★ ▼ Crostata al cacao con crema di riso ★★ ▼ Frittelle al cocco cuor di lampone ★★ ▼ «Mottarelli» di marroni con salsa al cioccolato ★★ ▼	1h e 30' (+3h) 1h e 20' 40' (+2h) 1h 10' 10' 1h e 30' (+2h) 40' (+1h) 1h (+2h)	4: 12- 11' 5: 10- 5: 4. 4: 4:
Dolci e bevande Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ ▼ Bastoncini al cioccolato ★★ ▼ ● Chiacchiere ★★ ▼ Ciambellone ★ ▼ Cocktail Isokari Sour ★ ▼ Crema pasticciera ★ ▼ Crostata al cacao con crema di riso ★★ ▼ Frittelle al cocco cuor di lampone ★★ ▼ «Mottarelli» di marroni con salsa al cioccolato ★★ ▼ Mousse al Lambrusco e sigari croccanti ★ ▼ Sandwich di pane al latte	1h e 30' (+3h) 1h e 20' 40' (+2h) 1h 10' 10' 1he 30' (+2h) 40' (+1h) 1h (+2h) 1h e 15'	4: 124 5: 104 5: 4: 4: 4: 7:
Dolci e bevande Baci fondenti con mou alle arachidi ★★ ▼ Bastoncini al cioccolato ★★ ▼ ● Chiacchiere ★★ ▼ Ciambellone ★ ▼ Cocktail Isokari Sour ★ ▼ Crema pasticciera ★ ▼ Crostata al cacao con crema di riso ★★ ▼ Frittelle al cocco cuor di lampone ★★ ▼ Mousse al Lambrusco e sigari croccanti ★ ▼ Sandwich di pane al latte con mascarpone e cioccolato ★★ ▼	1h e 30' (+3h) 1h e 20' 40' (+2h) 1h 10' 10' 1h e 30' (+2h) 40' (+1h) 1h (+2h) 1h e 15'	42 124 119 52 104 43 44 47 52 12





Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

^{(* 1} h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

Indirizzi

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it

Alcenero dicenero com Alessi alessi.com/it Amazon amazon it Arclinea arclinea i AYTM overnick

Barilla barilla.com/it Bellavista bellavistawine it

Bitossi Home bitossihome.it

Bonduelle bonduelle.it Bosa bosatrade.com Bresonia della

Valtellina IGP bresaolavaltelling.it Cà Maiol camaiol.it

Cosarinisforza cesarinisforza it

Christofle christofle.com

Citterio citterio.com Ciù Ciù ciuciuvini.it

Consorzio Tutela Taleggio taleggio.it

Consorzio per la Tutela del Formaggio Gorgonzola Dop gorgonzola.com

Consorzio per la Tutela del Formaggio Pecorino

pecorinoromano.com Consorzio Salvaguardia

Bitto Storico formaggio bitto.com

Cusumano cusumano it Danone danone.it

Demaldè demaldemilano.com

Dimmidisi dimmidisi.it Eurofood

Fiori quotidiani

fioriquotidiani.com Flying Tiger flyingtiger.com Formaggi Svizzeri

formaggisvizzeri.it Fornasetti fornasetti.com Franco Cosimo Panini

Editore fcp.it

Fuiifilm fuifilm ou/it Funky Table funkytable.it Galleria l'Affiche

Galup galup.it Grana Padano Dop granapadano.it

Granarolo granarolo.it Gucci gucci.com/it

H&M Home

Hermes italy hermes com

Ikea ikea.com Insalfarte insalarte it

Intimo De Bernardi intimodebernardi.com

Jannelli & Volpi jannellievolpi.

La DoubleJ ladoublei.com

Le Civette sul Comò lecivettesulcomo.com

Le Naturelle lenaturelle.it

Longino & Cardenal longino.it

LSA International Isa-international com

Luciana Mosconi lucianamosconi.com

Made a Mano

madeamano.it Maisons du Monde maisonsdumonde.com Marimekko in vendita

da jannellievolpi.it

Masi masi it Massimo Lunardon

massimolunardon.i Meggle meggle.it Molino Rossetto

Monica Castiglioni monicacastiglioni.com

Mutti mutti-parma.com Nendo nendo.jp

Nonno Nanni nonnonanni.it

Novi elah-dufour.it Oleificio Zucchi zucchi con

Orangorilla orangorilla.com/negozio

Parmalat parmalat.it Parmigiano Reggiano

Dop parmigiano-reggiano.it

Perugina perugina.com

Pink Lady mela-pinklady.com

Pompadour

Printoday.it Via Donatello 22, Milano

Riso Flora risoflora.it Romo Fabrics romo.com

Rotari mtari it

Sambonet sambonet.it

Sapori e Piaceri saporiepiaceri.it

Savini Tartufi savinitartufi.it

Seafood from Norway fromnorway.com/it

Selenella selenella it

Seletti seletti it

Silvia Settepanella it-it.facebook.com/silvia settepanella

Smallable en.smallable.com

Smea smea.it

Tescoma

tescomponline com

Torre Rosazza torrerosazza.com

Tosti tosti it

Ubena ubena.it

Ventura madiventura it

Vicenzi vicenzi it

Villeroy & Boch villeroy-boch, it/shop

Vito Nesta vitonesta com

Zara Home zarahome.com

Emata comige: Nel servizio Arance, per piacerel, pubblicato nel numero di gennaio m pag. 32, non abbiamo riportato i crediti degli oggetti usati nelle fotografie. Eccoli: i piatti bianchi sono di Maisons du Monde; i piatti colorati, il tovagliolo a quadretti e il cucchiaino di ottone di Funky Table; il runner con disegno maiolica di Tablecloths.it, la tovaglia striata Pen di Ferm Living (Yoox). Ci scusiamo con i l'ettori e con le aziende.

Servizio Abbanamenti Perinformazioni, reclami o per quakiasi necessità, si prega di telefonare al n. 199.133.199, oppure inviare un fax al n. 199.144.199. Indirizzo e-mail: abbonati@condenast.it. Il casta della chiamata per i telebra lissi da tutta trala è di 11,88 contesime di ouro al nemato + 111.0 e senza scetto alla risposta. Per lo chiamate da adilulare i austi sono legati all'operatore utilizzato.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit www.abbonatiqui.it/abroad. Subscriptions can be paid by Credit Card (VISA, Mastercard, American Express, Diners), Bank Transfer and Paypal. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39 02 86882869. Prices are in Euro and are referred to 1-year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25.00	€ 35.00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. — Agenzia Italiana di Esportazione Srl — Via Manzoni, 12 — 20089 ROZZANO (MI) Italy — Tel. +39 02 5753911 — Fox. +39 02 57512606 — e-mail: info@qie-mag.com

LA CUCINA **ITALIANA**

Condé Nast International

Chairman and Chief Executive: Jonathan Newbouse President: Wolfgang Blau Executive Vice President: James Woolbouse

The Condé Nast International Croup of Brands includes:

Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, CQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Clamour, Condé Nast Johansens, CQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France

Vogue, Vogue Hommes, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

Italy
Vogue, Glamour, AD, Condé Nast Traveller, CO, Vanity Fair. Wired, La Cucina Italiana

Germany

Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Wired

Spain

Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan Vogue, CQ, Vogue Cirl, Wired, Vogue Wedding

> Taiwan Vogue, CQ, Interculture

Mexico and Latin America

Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico, AD Mexico, CQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

India

Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture: Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Glamour Style Book

Published under License or Copyright Cooperation:

Australia: Vogue, Vogue Living, GQ Bulgaria: Clamour

China: Vogue, AD, Condé Nast Traveler, CQ, CQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design, Vogue Me Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana

Hungary: Glamour Leeland: Glamour

Korea: Vogue, GQ, Allure, W

Middle East: Vogue, Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall

Poland: Clamour

Portugal: Vogue, GO

Romania: Glamour

Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow

South Africa: House & Garden, GQ, Clamour, House & Garden Gourmet, CQ Style, Clamour Hair

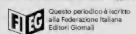
The Netherlands: Vogue, Glamour, Vogue The Book, Vogue Man, Vogue Living Thailand: Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok Turkey: Vogue, GQ Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Condé Nast USA

President and Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr. Artistic Director: Anna Wintour

Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Gondé Nast Traveler, Allure, AD, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W. Golf Digest, Golf World, Teen Vogue, Ars Technica, The Scene, Pitchfork, Backchannel

La Cucina Italiana – Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2017 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2300 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati Spedizione in abbonamento postale – D.I. 35303 Art. 1, Cm. 1, DCB – MI. Distribuzione per l'Italia: SO.D.I.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola IR, 20092. Cinisello Balsamo (Mi), tel 0.2666030, I, fax 02.66050320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. – A genzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rezzano (Milano), tel. 0.2575311. fax 02.5751 2606. www.aie-mag.com. Stampa: Retolito S.p.a., Stabilimento di Cermusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arrettati II prezzo di ogni arrettato de La Cucina Italiana telefona a 1039/5908369, dalle 9.00 dalle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedt al venerdi, oppure invia una e-mail a: arrettaticondenast@ieoinf.it





TESTI SARATIENI, FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI, STYLING BEATRICE PRADA

DUE CUORI E UNO SPIEDINO

Volete far felici i vostri pappagallini? Una ciotola, un trespolo e tanta frutta per far volare alto il loro amore

are i «piccioncini». «Tubare». «Guarda quei due: sono come due tortorelle». Insomma, nel mondo animale i volatili sono simbolo di romanticismo quasi smodato. Ci è sembrato naturale quindi. in questo numero, dedicare la rubrica ai pappagallini Agapornis, chiamati anche «inseparabili». Sembra infatti che stiano decisamente meglio in coppia e, se muore il compagno, si lascino andare fino a morire. Piccoli e coloratissimi, questi pennuti sono tra gli animali domestici più comuni e spesso, se tenuti in casa, si fanno girovagare liberi. Vivono fino a 12 anni e si legano molto al padrone. Ghiotti di semi, in particolare di girasole e lino, più oleosi e nutrienti, vanno pazzi anche per la frutta, che usano per fare il pieno di vitamine e sali minerali. Mela e pera sono le più adatte. Evitate per sicurezza i cachi, che per loro risultano abbastanza tossici. In natura risolvono ingerendo un po' di argilla che funge da antidoto. Ma non d'amore, sia chiaro,

ALIMENTI DA EVITARE

Sostanze a base di lattosio, alimenti ad alto tasso di grassi (l'avocado è tossico) e sale, dolciumi, bevande gassate, cipolla (cotta o cruda), rabarbaro, olive, noccioli di pesca, albicocche o mele.

Macedonia di frutta

INGREDIENTI PER 2 PASTI

40 g mela

40 g pera

40 g prugne o susine

Lavate la frutta e privatela di noccioli e torsoli.

Tagliatela a pezzetti minuti; disponeteli in una ciotolina oppure infilzateli in uno spiedino. Accomodate tutto nella gabbietta, avendo cura di cambiarla una volta al giorno, come l'acqua.



menu

Cinque proposte da copiare con le nostre ricette di febbraio

CENETTA PER DUE Perché l'intesa a tavola è fondamentale



Tartare di carote, sedano e zenzero e crema di avocado pag. 39

Guance di maiale brasate e maionese allo zafferano

Baci fondenti con mou alle arachidi pag. 47

Tagliatelle al ragù aromatico pag. 33 Uova al forno e champignon pag. 42 Mousse al Lambrusco e sigari croccanti pag. 47



SAPORITO DI TERRA La domenica a pranzo con gli amici

CLASSICI, MA VEG Tre ricette per gourmet curiosi



Finta terrina di fagiano
pag. 31
Polenta con fonduta di Grana
Padano e burro al mais
pag. 68
«Mottarelli» di marroni
con salsa al cioccolato
pag. 80

Scampi e carciofi con maionese al dragoncello pag. 78 Dischi di pasta al nero con seppie e sugo al kumquat

> pag. 34 Trota con indivia caramellata pag. 37



PASSIONE PESCE Di mare e di acqua dolce

BUFFET DI CARNEVALE Piccoli fritti, assaggi golosi e buon vino spumeggiante



Cannoli di mais con stoccafisso mantecato pag. 32 Frittelle di cavolfiore al Bitto pag. 75 Chiacchiere pag. 119



Con la passione, la fantasia e i miei **AMARETTO p'ITALIA** ogni ricetta avrà sempre un lieto fine.

Scopri altre ricette con i miei prodotti su: www.matildevicenzi.it





